

**PENGARUH PENINGKATAN *MINDFULNESS SKILL* TERHADAP PENURUNAN  
DISREGULASI EMOSI PADA REMAJA**

**TESIS**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan**

**Memperoleh Derajat Gelar S-2**

**Program Studi Magister Psikologi Profesi**



**Disusun oleh :**

**ALIF AULIA MASFUFAH**

**NIM : 201710500211005**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**Februari 2020**

**PENGARUH *MINDFULNESS SKILL* TERHADAP  
PENURUNAN DISREGULASI EMOSI PADA REMAJA**

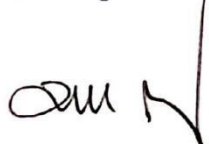
Diajukan oleh :

**ALIF AULIA MASFUFAH**  
**201710500211005**

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, **Jumat / 7 Februari 2020**

Pembimbing Utama



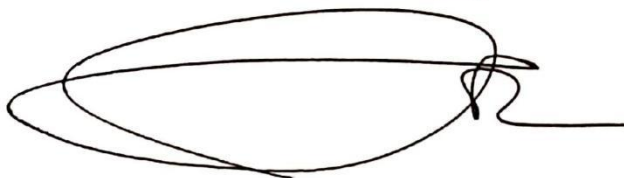
**Dr. Tulus Winarsunu, M.Si**

Direktur  
Program Pascasarjana



**Prof. Akhsanul In'am, PhD**

Pembimbing Pendamping



**M. Salis Yuniardi, PhD**

Ketua Program Studi  
Magister Psikologi Profesi



**Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si**

# **T E S I S**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**ALIF AULIA MASFUFAH**

201710500211005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada hari/tanggal, **Jumat / 7 Februari 2020**  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Malang

## **SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

<b>Ketua</b>	<b>: Dr. Tulus Winarsunu, M.Si</b>
<b>Sekretaris</b>	<b>: M.Salis Yuniardi, PhD</b>
<b>Penguji I</b>	<b>: Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.</b>
<b>Penguji II</b>	<b>: Dr. Djudiyah, M.Si.</b>

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **ALIF AULIA MASFUFAH**

NIM : **2017105002111005**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENGARUH PENINGKATAN *MINDFULNESS SKILL* TERHADAP PENURUNAN DISREGULASI EMOSI PADA REMAJA** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 7 Februari 2020

Yang menyatakan,



**ALIF AULIA MASFUFAH**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i.
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK.....	1
PENDAHULUAN.....	2
TINJAUAN PUSTAKA	
<i>Mindfulness Skill</i> .....	6
Disregulasi Emosi.....	8
Kerangka Berfikir.....	12
Hipotests Penelitian.....	12
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	12
Prosedur Penelitian.....	13
Analisa Data.....	13
HASIL PENELITIAN	
Deskripsi Data Penelitian.....	14
Manipulation Check.....	16
Analisa Data.....	18
PEMBAHASAN.....	21
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	26
LAMPIRAN.....	29

# Pengaruh Peningkatan *Mindfulness Skill* Terhadap Penurunan Disregulasi Emosi Pada Remaja

Alif Aulia Masfufah

[auliaa.aliff@gmail.com](mailto:auliaa.aliff@gmail.com)

Dr.Tulus Winarsunu, M.Si (NIDN 0712086201)

M.Salis Yuniardi, PhD (NIDN 0705067701)

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang  
Malang, Jawa Timur, Indonesia

## ABSTRAK

Disregulasi emosi berhubungan erat dengan permasalahan psikopatologis dan hal tersebut seringkali terjadi pada remaja, usia remaja dinilai sebagai usia dimulainya masalah psikopatologis yang ditandai dengan permasalahan emosi. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menurunkan disregulasi emosi pada remaja melalui peningkatan *mindfulness skill* dengan intervensi berbasis *mindfulness* sebagai cara untuk meningkatkan *mindfulness skill*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen *pre-post design*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur disregulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* sedangkan *mindfulness skill* menggunakan *Five Faced Mindfulness Questionnaire*. Subjek dalam penelitian adalah remaja berusia 14 hingga 17 tahun, berjumlah 20 orang yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen dengan permasalahan emosi yang sulit ditangani oleh guru sekolahnya dan memiliki skor disregulasi emosi yang tinggi. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik *non* parametrik yaitu uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disregulasi emosi dapat diturunkan oleh *mindfulness skill* pada remaja.

**Kata Kunci:** *Mindfulness Skill*, Disregulasi Emosi, Remaja, Intervensi Berbasis *Mindfulness*



## Latar Belakang

Di Indonesia, prevalensi terbanyak penderita gangguan kesehatan mental banyak terjadi pada rentang usia 15 tahun keatas, dari keseluruhan masyarakat Indonesia. Populasi ini mencapai sekitar 14 juta orang atau 6% dari jumlah keseluruhan penduduk di Indonesia. Prevalensi gangguan kesehatan mental, selalu dimulai dari masalah emosi dan perilaku remaja hingga menunjukkan gejala depresi dan kecemasan yang diprediksi akan semakin bertambah. Gangguan mental remaja diprediksi akan menjadi penyakit dengan beban global kedua terbesar di dunia setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020 (Kemenkes, 2016).

Faktanya di Indonesia akan memiliki bonus demografi pada tahun 2025-2035 dengan syarat memiliki sumber daya manusia sehat dan produktif. Sementara itu, saat ini Indonesia masih dihadapkan pada salah satu permasalahan kesehatan mental yang dialami remaja terutama berhubungan dengan masalah emosional dan perilaku, padahal remaja adalah kelompok usia yang paling diharapkan dapat dikategorikan sebagai pribadi yang sehat secara mental (Kemenkes, 2019). Penelitian sebelumnya menyatakan permasalahan emosi sering kali dialami oleh remaja yang dampaknya akan berakibat pada ketergantungan obat-obatan terlarang, perilaku disruptif (Fink et al., 2015), bunuh diri, cemas, depresi serta permasalahan dengan lingkungan sekitar mereka (Sánchez-garcía et al., 2018; Stafford et al., 2018).

Tuntutan dan tekanan oleh lingkungan sekitar menyebabkan sebagian besar remaja lebih senang menghabiskan waktunya sendiri dan malas berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagian besar peneliti mengaitkan fase remaja menjadi fase badai yang penuh perubahan dan tekanan daripada fase hidup manusia lainnya (Bensing, 2003; Bradford, et al., 2014; Hamilton et al., 2016). Kenyataan yang terdapat di lapangan membuktikan bahwa para remaja juga sering sekali bertengkar hebat karena permasalahan yang berhubungan dengan lawan jenis. Beberapa dari mereka mengeluh sangat sedih sehingga ingin bunuh diri, beberapa lainnya dijauhi oleh teman-temannya karena tidak dapat mengontrol emosi (Rempel, 2012; Marsh, et al., 2017).

Masa remaja dianggap sebagai masa kritis yang dianggap memudahkan timbulnya masalah psikopatologi (Marszal & Janczak, 2018). Saat remaja bisa meregulasi emosinya hal tersebut berarti remaja akan terhindar dari permasalahan psikopatologi (Gross & Jazaieri, 2014; Sheppes et al., 2015) hal tersebut dapat dijadikan tolak ukur upaya peningkatan kesehatan mental pada remaja (McLaughlin, et al., 2018).



Hasil penelitian terdahulu menjelaskan bahwa adanya korelasi yang sedang hingga rendah antara *mindfulness skill* dan disregulasi emosi pada mahasiswa perguruan tinggi (Chiodelli, et al., 2018) karenanya dibutuhkan penelitian replikasi dan *follow up* utamanya berhubungan dengan subjek penelitian. Penelitian lain mengungkapkan subjek dengan usia yang lebih rendah dari usia 13 tahun juga menjadi salah satu kelemahan penelitian karena *mindfulness skill* berpengaruh sangat rendah terhadap penurunan disregulasi emosi (Pirsig, 2017). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menerangkan keterampilan pengaturan emosi berkembang secara substansial pada masa remaja, suatu periode yang ditandai oleh tantangan emosional dan mengembangkan sirkuit saraf regulasi pada sistem syaraf pusat (Young, et al., 2019) pernyataan tersebut dapat diasumsikan bahwa subjek yang paling baik untuk penelitian selanjutnya adalah subjek remaja.

Studi-studi *neuroimaging* juga telah membuktikan perkembangan fungsional dan struktural yang sangat pesat dalam berbagai wilayah otak remaja, terutama yang terlibat dalam sistem pengaturan perhatian, regulasi emosi, dan pemrosesan referensi diri pada remaja (Santorelli et al., 2017; Guendelman, et al., 2017). Pengaturan Perhatian (*mindfulness*) mengusulkan cara bagi individu untuk berhubungan dengan pikiran dan emosi mereka di mana mereka dituntun untuk memahami pengalaman yang didasari oleh penerimaan dan kasih sayang dari pada penghindaran atau penarikan diri melalui obat-obatan tertentu, kontrol, atau penindasan (Hayes & Feldman, 2004; Roemer, et al., 2015).

*Mindfulness skill* merujuk pada kemampuan mental para remaja saat mereka memiliki kemampuan dan pengalaman tentang memfokuskan perhatian pada momen ini dan saat ini dan dengan otomatis perilaku dan pemikiran, yang kurang memiliki kesadaran akan tindakan mereka saat ini akan digantikan oleh pemikiran saat ini dan disini (Luca, et al., 2017). Penelitian yang dilakukan Van der Gucht et al., (2017) menyebutkan *mindfulness skill* pada remaja dapat dilatih untuk mengurangi penderita depresi, kecemasan, hingga penyakit seperti kanker, tumor, dan penyakit berat lainnya, yang mana hal ini berarti penelitian ini hanya terfokus pada proses penyembuhan, bukan kepada proses pencegahan dan mengembangkan kemampuan dasar yang sudah dimiliki individu berupa *mindfulness skill* tersebut.

Intervensi yang paling umum digunakan untuk meningkatkan *mindfulness skill* adalah intervensi berbasis *mindfulness*. Intervensi berbasis *mindfulness* ini juga dapat menyebabkan perubahan fungsi pikiran, perasaan, dan perilaku, sebagai upaya untuk mengubah isi dari



pengalaman dan menghilangkan stress pada remaja (Johnstone et al., 2016). Pada penelitian sebelumnya, Intervensi berbasis *mindfulness* juga dapat mengobati kondisi kronis yang secara *history* dianggap sulit ditangani, seperti rasa nyeri pada sakit kronis, penyakit, depresi berulang, bunuh diri, gangguan kepribadian borderline (Sibinga et al., 2011).

Banyak sekali klinisi mengabaikan berapa pengetahuan yang akan didapatkan oleh responden tentang *mindfulness*, pemberian intervensi berbasis *mindfulness* dengan responden penelitian dalam jumlah besar hampir semua terfokus pada hasil dan perubahan skor variabel tertentu pada setiap responden. Karena itu peneliti disarankan untuk memeriksa kemungkinan lainnya dari hubungan antara pemahaman masing-masing responden tentang *mindfulness* dan kesulitan pengaturan emosi pada tiap-tiap responden penelitian yang bisa disebabkan oleh latar belakang responden, seperti rentang fokus responden dan pengetahuan masing-masing responden tentang pengalaman meditasi dan *mindfulness* (Cotton et.al, 2013).

Belum banyak penelitian yang merujuk pada *product* yang dihasilkan oleh intervensi berbasis *mindfulness*, sebagian besar hanya meneliti intervensi berbasis *mindfulness* yang memiliki efek langsung terhadap gejala patologis atau variabel tertentu, bukan lagi terfokus pada *mindfulness skill* atau *skill* apa saja yang dimiliki intervensi berbasis *mindfulness* yang dapat menurunkan variabel tertentu. Selain itu, terdapat ketidak konsistenan proses mekanisme kognitif pada *mindfulness skill* yang memungkinkan individu meregulasi emosi pada responden berusia 20 tahun (mahasiswa perguruan tinggi) pada dua fungsi variabel (*mindfulness skill* dan disregulasi emosi) saling bergantung (Chiodelli et al., 2018).

Melihat adanya kesenjangan pada intervensi berbasis *mindfulness*, melakukan intervensi berbasis *mindfulness* dalam *setting* sekolah menjadi penting untuk menjawab keefektifan intervensi *mindfulness* pada remaja. Sejalan dengan tujuan dari penelitian ini, ingin mengetahui bagaimana *mindfulness skill* yang dapat diperoleh melalui intervensi *mindfulness* dapat menurunkan disregulasi emosi pada remaja. Dengan begitu, melalui penelitian berjudul pengaruh *mindfulness skill* untuk menurunkan disregulasi pada remaja dengan menggunakan intervensi berbasis *mindfulness* diharapkan *mindfulness skill* pada remaja dapat ditingkatkan untuk menurunkan disregulasi emosi pada remaja, dalam jangka panjang dapat meningkatkan angka kesehatan mental pada remaja.

## Disregulasi Emosi

Regulasi emosi telah secara luas didefinisikan sebagai proses dimana individu dapat mengontrol dan mempengaruhi emosi yang mereka miliki, ketika mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosi mereka dengan baik. Saat individu tidak dapat melakukan segala hal itu dengan baik, seorang individu akan disebut memiliki disregulasi emosi yang mana hal ini berhubungan langsung dengan beberapa permasalahan psikopatologis (Gratz & Roemer, 2004 ; Joormann & Tanovic, 2015; Velotti & Garofalo, 2015). Disregulasi emosi didefinisikan sebagai tidak menerima emosi yang ada saat ini, mengalami kesulitan memodulasi respon emosional, keterbatasan tentang emosi yang dirasakan saat itu, kurangnya strategi dalam meregulasi emosi, tidak mampu menjelaskan emosi yang sedang dirasakan (Lavender, et.al., 2017).

Kesulitan dalam pengaturan emosi yang dimaksud adalah saat seseorang sulit menerima respon emosi yang ada, baik itu emosi negatif ataupun positif termasuk tidak menerima *respons* emosional (tidak menerima). Seseorang juga dinilai memiliki masalah disregulasi emosi saat kesulitan mengarahkan perilaku pada tujuan hal ini dimaksudkan saat individu memiliki tujuan atau kegiatan tertentu namun ia tidak dapat tetap fokus pada tujuan tersebut karena permasalahan emosional, kesulitan mengendalikan impuls, kurangnya kesadaran emosional, akses terbatas ke strategi regulasi emosi cenderung mengungkapkan emosi yang salah dan merugikan, dan kurangnya kejernihan emosional saat terjadi situasi atau kejadian yang melibatkan emosi individu (Perez, et al., 2012).

Individu disebut memiliki permasalahan disregulasi emosi saat individu tidak bisa mengontrol dan mempengaruhi emosi yang mereka miliki, serta kesulitan mengalami dan mengungkapkan emosi mereka dengan baik, karena kedua hal tersebut berhubungan langsung dengan beberapa permasalahan psikopatologis (Gratz & Roemer, 2004 ; Joormann & Tanovic, 2015; Velotti & Garofalo, 2015). Konstruk disregulasi emosi telah banyak digunakan untuk menjelaskan beragam masalah psikopatologi. Sebagian besar teori tentang disregulasi emosi diterapkan untuk depresi gangguan kecemasan umum, penyalahgunaan alkohol atau zat, melukai diri sendiri, bunuh diri gangguan makan, dan gangguan kepribadian borderline (Velotti & Garofalo, 2015 ; Young et al., 2019).

Gratz dan Roemer (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai langkah dalam melibatkan kesadaran dan kemandirian emosi, penerimaan emosi, kemampuan untuk

mengendalikan perilaku impulsif dan berperilaku sesuai dengan yang diinginkan sesuai tujuan awal sebelum mengalami peristiwa atau situasi yang emosional, baik emosi negatif atau emosi positif. Ketika seseorang mengalami emosi negatif ataupun positif yang berlebihan, kemampuan yang dimiliki dalam meregulasi emosi, dapat menjadi strategi pengaturan emosi yang sesuai situasi secara fleksibel untuk memodulasi respon emosional yang diinginkan untuk memenuhi individu tujuan dan tuntutan situasional (Young et al., 2019; Luberto et al., 2013).

Teori disregulasi emosi semakin banyak diterapkan untuk gangguan anak dan remaja, serta psikopatologi dewasa. Keterampilan pengaturan emosi berkembang secara substansial di seluruh remaja, suatu periode yang ditandai oleh tantangan emosional dan mengembangkan sirkuit saraf regulasi (Young et al., 2019). Masa remaja juga merupakan periode risiko untuk timbulnya kecemasan dan gangguan depresi baru, psikopatologi yang telah lama terkait dengan gangguan dalam regulasi emosi positif dan negatif (Marcjzak & Anczyk, 2019 ; Young et al., 2019 ; Zinbarg et al., 2010 ; Burdick, 2014).

### ***Mindfulness Skill***

*Mindfulness Skill* didefinisikan sebagai kapasitas untuk sadar, untuk memberikan perhatian pada saat ini, dan untuk menerima dan tidak menghakimi apapun kejadian pada saat ini. *Mindfulness Skill* pada orang dewasa berfungsi untuk mengurangi gejala pada orang dewasa dengan penyakit kronis medis ataupun penyakit mental yang parah. Aspek *Mindfulness Skill* adalah penggambaran situasi dengan kata-kata, mengamati pengalaman internal dan eksternal, bertindak dengan kesadaran, tidak reaktif terhadap pengalaman batin dan tidak menghakimi pengalaman batin (Luca et al., 2017).

*Mindfulness Skill* juga didefinisikan sebagai daftar keterampilan tentang apa dan bagaimana kemampuan seseorang untuk tetap berada dalam situasi saat ini dan tanpa penilaian. Kemampuan untuk mengamati, menggambarkan dan berpartisipasi, yang terdiri dari pengamatan yang ditandai dengan hadir secara fisik dan emosi serta merespons perilaku lainnya, tanpa berusaha menilainya meskipun sesuatu tersebut sangat menyakitkan ataupun sangat menyenangkan. Dengan kata lain, saat individu dapat memiliki keterampilan mengamati (*observe*) yang ingin mengalami peristiwa dengan kesadaran saat ini, bukan hanya hidup dalam situasi atau berusaha mengakhiri emosi (Luca et al., 2017; Munoz-martinez, 2004).

Keterampilan yang berhubungan dengan sikap tidak kritis, fokus pada satu hal, pada saat ini dan mengamati sekitar mereka dengan efektif. Intervensi berbasis *Mindfulness* meningkatkan

kemampuan kritis mengacu pada deskripsi peristiwa dalam hal sifat, pengertian, dan pengamatan. Saat seseorang dalam keadaan *mindful*, orang tersebut akan terbuka pada pengalaman dan sudut pandang baru, mampu menciptakan pemahaman baru untuk proses informasi, dan memperhatikan proses dari pada hasil dari suatu peristiwa (Paul et al., 2013).

*Mindfulness skill* adalah pengalaman di sini-saat ini akan keberadaan seseorang yang merupakan kesadaran *non-elaboratif* dan tanpa penilaian akan pemikiran, perasaan dan sensasi yang muncul sebagai pengalaman langsung akan realitas. Lebih lanjut *mindfulness skill* berhubungan dengan mempelajari perilaku baru, ketika masalah tertentu terjadi, atau saat perubahan diperlukan karena situasi atau stressor tertentu. Secara khusus, *observing* atau mengamati berfungsi sebagai cara untuk memperhatikan pengalaman internal dan eksternal tanpa harus mencoba meninggalkan mereka ketika menyakitkan, atau mengabaikan meskipun merasakan ketidaknyamanan namun individu diharapkan belajar hadir sepenuhnya (Luca et al., 2017).

Pada remaja, pelatihan untuk mengembangkan *mindfulness skill* dilakukan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif, bahasa dan level kematangannya. Remaja berada dalam tahap operasional formal, mulai berpikir tentang siapa dirinya, bagaimana agar saya bisa diterima, kemana saya akan pergi, mulai hilangnya *magical thinking*, dan fokus pada *mindfulness* yang berhubungan dengan emosi dan intuisi (Burdick, 2014). Sedangkan mengembangkan *mindfulness skill* pada remaja, selain memperhatikan aspek usia, bahasa dan level kognitif yang dimilikinya, peneliti harus mengembangkan untuk *present moment awareness* atau kesadaran akan masa sekarang, tanpa penilaian, *mindfulness skill in everyday life (breathing, eating, walking)*, *body scan*, *love kindness*, *self acceptance* (Afiatin, 2009, Crowley et al., 2018).

Otak remaja berkembang dengan sangat baik, utamanya bagian otak untuk meregulasi emosi (Young et al., 2019). Oleh karena itu, pemberian intervensi berbasis *mindfulness* di usia ini dinilai sangat sesuai karena *mindfulness skill* akan membantu otak remaja berkembang secara positif yang juga menjadikan remaja memiliki mood yang stabil menguatkan regulasi emosi dan mengembangkan harga diri pada remaja.

### **Hubungan antara *Mindfulness Skill* dan Disregulasi Emosi**

Penelitian sebelumnya meneliti efek intervensi *mindfulness* pada dewasa awal dan mengemukakan jika intervensi berbasis *mindfulness* memberikan efek yang dapat menurunkan

disregulasi emosi pada individu (Luberto et al., 2013). Selain itu, belum ditemukan lagi pengaruh intervensi *mindfulness* untuk meningkatkan *mindfulness skill* yang diharapkan dapat mengurangi efek disregulasi emosi khususnya pada remaja. Padahal ada terdapat banyak laporan hasil penelitian *neuroimagine* dan neuropsikologi yang menghubungkan perkembangan otak remaja yang pesat berbanding lurus dengan kemampuan remaja dalam meregulasi emosi (Grecucci et al., 2015 ; Young et al., 2019). Penelitian ini akan melihat pengaruh *mindfulness skill* pada remaja dalam *setting* sekolah sebagai upaya meningkatkan *mindfulness skill* anak melalui intervensi berbasis *mindfulness* dalam *setting* sekolah bahkan lingkup yang lebih kecil, yaitu ruang kelas. Karena penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan ilmu neuropsikologis, juga mengungkapkan bahwa *mindfulness skill* terdapat pada setiap individu dan hal itu dapat dilatih untuk menurunkan disregulasi seseorang (Paul et al., 2013; Young et al., 2019) atau masalah psikopatologis lainnya seperti kecemasan (Young et al., 2019).

### **Intervensi Berbasis *Mindfulness* Dalam Setting Sekolah untuk membentuk *Mindfulness skill* pada Remaja**

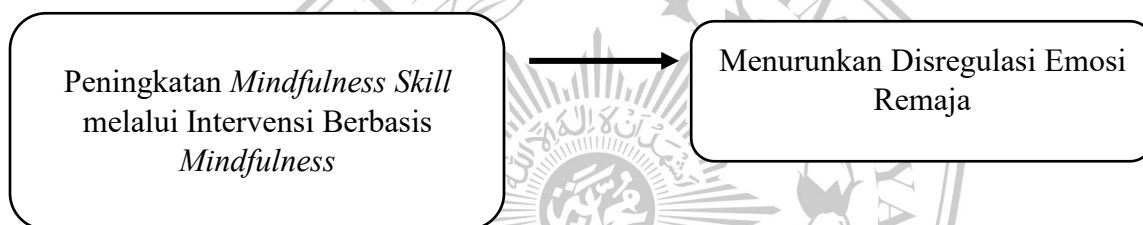
Saat ini sekolah-sekolah dihadapkan dengan tugas yang tidak hanya menjadi lembaga pendidikan formal, tetapi juga tempat yang menyediakan alat untuk mencegah gangguan dan mendorong perkembangan pribadi dan anak-anak yang berprestasi. Kebutuhan ini telah mendorong pendidik, guru, dan psikolog untuk mencari metode untuk meningkatkan pembelajaran berbasis sekolah dan pengalaman sosial yang terkait dengannya.

Intervensi berbasis *Mindfulness* di sekolah dipandang sebagai pendekatan untuk mengatasi tantangan ini, karena pencegahan dan pendidikan dapat diberikan secara bersamaan, mengatasi kebutuhan yang lebih luas dan potensi yang tidak terpenuhi dari siswa. Sebagai hasilnya, berbagai program kesadaran untuk sekolah telah dikembangkan dan diterapkan dalam beberapa tahun terakhir (Bostic et al., 2015). Jumlah studi yang mengevaluasi Intervensi berbasis *Mindfulness* di sekolah-sekolah meningkat setiap tahunnya. Keragaman program dan langkah-langkah yang dihasilkan Intervensi berbasis *Mindfulness* membuat sulit untuk mendapatkan kesan umum keefektifan, dan arah penelitian lebih lanjut tidak dapat dengan mudah diturunkan. Meskipun tidak ada definisi yang pasti tentang praktek *mindfulness* di sekolah, dasar dari setiap intervensi adalah kesadaran, perhatian pada tujuan saat ini, dan tidak menghakimi pada

pengalaman masa lalu atau masa depan. Singkatnya, itu melibatkan memfokuskan perhatian seseorang (Zoogman, et al., 2015).

Intervensi Berbasis *Mindfulness* dianggap sebagai salah satu dari banyak kontemplatif praktik. Praktek kontemplatif yang berfokus pada remaja terbukti keefektifannya termasuk yoga, meditasi, *tai chi*, latihan pernapasan, dan pemindaian tubuh atau *body scanning*. Dua dari intervensi yang lebih dikenal termasuk *mindfulness* berbasis pengurangan stress dan berbasis kesadaran terapi kognitif (MBCT). MBSR berfokus pada kegiatan sehari-hari seperti makan atau bernafas secara penuh pikiran, pemindaian tubuh, meditasi duduk, meditasi berjalan, dan perhatian dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan MBCT, di sisi lain fokus pada penanganan negatif atau depresi pikiran dengan mengajar peserta untuk memperhatikan pikiran mereka dan perasaan dengan cara yang tidak menghakimi (Rempel, 2012).

### Kerangka Pikiran



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

### Hipotesis

Meningkatnya *mindfulness skill* dapat mempengaruhi penurunan disregulasi emosi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Desain penelitian adalah perencanaan terstruktur atau strategi penelitian yang disusun sedemikian rupa, sehingga akan menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan mengontrol variabel penelitian (Kerlinger, 2006). Dalam penelitian digunakan desain eksperimen *the untreated control group design with dependent pre-test post-test sample* (Shadish, et al., 2002) yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi dalam meningkatkan variabel X yang berupa *mindfulness skill*. Eksperimen ini dilakukan untuk mengetahui efek yang diberikan oleh suatu perlakuan yang diberikan sengaja oleh peneliti (Latipun, 2006). Dengan desain penelitian sebagai berikut (Kerlinger, 2006) :

$$\boxed{R} = \frac{\text{Eksperimen : } Yb \quad X \quad Ya}{\text{Kontrol : } Yb \quad \sim X \quad Ya}$$

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

- R : Random  
Yb : Pengukuran sebelum perlakuan (*pretest*)  
Ya : Pengukuran setelah perlakuan (*posttest*)  
X : Perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness*  
~X : Tidak ada perlakuan

### Variabel dan Pengukuran

Variabel terikat atau variabel Y dalam penelitian ini adalah disregulasi emosi, yaitu permasalahan remaja saat ia tidak dapat mengontrol emosi mereka (Velotti & Garofalo, 2015) variabel yang diukur dengan skala DERS (*Difficulties Emotional Regulation Scale*). Skala ini terdiri dari 36 item dengan 5 skala likert dengan contoh aitem “aku bingung dengan apa yang aku rasakan“. Semakin tinggi skor merefleksikan semakin tinggi masalah disregulasi emosi yang dimiliki oleh responden. Skala ini menunjukkan konsistensi yang baik dengan *cronbach alfa* senilai 0,95. Sedangkan variabel X dalam penelitian ini adalah *mindfulness skill* yang akan diukur melalui skala FFMQ (*Five Faced Mindfulness Questionnaire*) yang biasa digunakan untuk mengukur *mindfulness skill* pada anak dan remaja. Skala ini terdiri dari 39 item dengan 5 poin likert dengan contoh aitem “Aku bisa merasakan emosi dan perasaanku tanpa harus bereaksi berlebihan terhadap hal tersebut” yang menunjukkan semakin tinggi skor akan semakin tinggi *mindfulness skill* pada seseorang. Skala ini menunjukkan internal konsistensi yang baik dengan *cronbach alfa* senilai 0,90.

### Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri atau keadaan tertentu (Winarsunu, 2010 ). Dalam penelitian ini, akan dipilih siswa yang memiliki permasalahan yang berhubungan dengan permasalahan emosi seperti tawuran antar teman, korban dan pelaku *bullying*, siswa yang melawan dan bertengkar dengan guru, siswa yang terlibat pertengkaran dengan siswa lainnya, siswa yang cemas hingga tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik dan yang memiliki



disregulasi emosi yang tinggi (diukur melalui skala). Sejumlah 20 orang siswa yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan usia 14 hingga 17 tahun yang berasal dari kelas dan sekolah yang sama dan belum pernah terlibat dengan perawatan kesehatan mental apapun sebelumnya.

### **Prosedur Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa prosedur berkaitan dengan pelaksanaannya, yaitu :

- 1) Melakukan *tryout* modul penelitian kepada lembaga bimbingan belajar dengan anak berjumlah 15 orang (berusia 15 hingga 17 tahun) setelah sebelumnya diminta mengisi *pretest* instrument penelitian kemudian setelahnya diminta untuk mengisi *posttest* instrument penelitian
- 2) Dilakukan *piloting* yaitu untuk mengidentifikasi dan meminimalisir kesalahan sumber pengukuran instrument, yang dalam hal ini adalah skala atau instrument penelitian yang bisa menyebabkan kesalahan karena pengertian bahasa atau karena subjek penelitian, dalam proses uji coba pilot dilakukan perbaikan pada instrumen sebelum memulai studi penelitian utama atau sebenarnya dan meminta anak-anak yang sama memberi penilaian Bahasa terhadap kedua instrument tentang *mindfulness skill* dan disregulasi emosi
- 3) Melakukan penelitian dan memilih responden menggunakan brosur yang disebar oleh guru ke setiap kelas baik jenjang Sekolah Menengah Pertama atau Sekolah Menengah Atas.
- 4) *Screening* awal memastikan setiap remaja berusia 14-17 tahun dan merupakan siswa dari sekolah dan asrama yang sama dan tidak pernah terlibat dalam pelayanan kesehatan mental apapun, untuk kriteria ini, guru kelas didampingi oleh guru Bimbingan Konseling, sembari mengisi instrument disregulasi emosi
- 5) Sejumlah 20 subjek ditempatkan dalam satu kelas yang sama dan disiapkan menerima perlakuan, setelah sebelumnya dipilih anak dengan skor disregulasi yang tinggi dan memiliki permasalahan yang berhubungan dengan emosi yang sulit ditangani oleh guru (baik guru kelas maupun guru bimbingan konseling)
- 6) Melalui guru kelas dan guru asrama di sekolah tersebut, siswa dalam dua kelompok tersebut diberikan gambaran sekilas tentang intervensi, siswa diminta untuk mengikuti setiap proses dengan baik dan apa adanya. Diberikan sosialisasi untuk mengungkapkan yang sebenarnya tentang dirinya dalam setiap prosesi yang berlangsung.

- 7) Siswa diminta untuk mengisi *pretest* yang berisikan skala tentang disregulasi emosi yang dalam penelitian ini merupakan variabel Y penelitian dan skala *mindfulness skill* yang mana dalam penelitian ini adalah variabel X.
- 8) Siswa diminta untuk mengisi *Pretest* berhubungan dengan *mindfulness skill* yang dimiliki, yang mana dalam hal ini *mindfulness skill* merupakan variabel X.
- 9) Pertemuan pertama tujuannya untuk membentuk *raport* yang baik dengan siswa dan sekali lagi diminta untuk mengikuti setiap proses intervensi dengan sungguh-sungguh. Mereka juga akan diminta memiliki jurnal harian *mindfulness* untuk mencatat kegiatan dan kemajuan harian yang mereka lakukan.
- 10) Pertemuan berikutnya, siswa diminta menuliskan journal harian dan dijelaskan sekilas tentang setiap variabel psikologi dan keuntungan apa yang akan mereka peroleh saat mereka dapat memiliki *mindfulness skill* yang tinggi. Selanjutnya sesi akan dilanjutkan menjadi 8 sesi seperti intervensi berbasis *mindfulness* lainnya. Dalam penelitian ini, 8 sesi akan dibagi menjadi sekitar 2 minggu.

### **Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data *non* parametrik yaitu *Uji Wilcoxon* untuk melihat perbedaan hasil antara *pretest* dan *posttest* pada setiap kelompok, serta menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbandingan antara kelompok kontrol dan eksperimen yang dilaksanakan dalam penelitian ini. Untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan variabel Y digunakan uji analisa regresi non parametrik yaitu Spearman Rank. Analisis data diolah menggunakan SPSS 23.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data Penelitian**

Dalam penelitian *non* parametrik, umumnya tidak diperlukan asumsi tentang parameter populasi, dan umumnya tidak mensyaratkan bahwa distribusi dalam suatu populasi adalah normal, analisis ini sering disebut sebagai tes "bebas distribusi", yang artinya tidak mengharuskan rata-rata sampel dan varians dihitung, sehingga memungkinkan jika pengujian ini mengabaikan "efek" dalam populasi ([Privitera](#) & [Gillespie](#) 2018).

Melalui pendapat diatas, maka bagian bab ini hanya berfungsi sebagai deskripsi data penelitian subjek secara umum sebelum dan sesudah perlakuan, namun tidak bermaksud

menghitung asumsi yang terkait dengan variabilitas dalam satu responden, pun tidak mengevaluasi “efek” dalam populasi remaja secara umum.

Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok penelitian tersebut dibagi berdasarkan prioritas yang diberikan oleh guru dan anak yang dinilai memiliki masalah emosi yang penting untuk segera diselesaikan. Setiap kelompok terdiri dari 10 orang, sehingga total dari responden yang dilakukan dalam penelitian sebanyak 20 orang.

Subjek penelitian adalah anak remaja berusia 14 hingga 17 tahun, yang secara umum berada pada keadaan disregulasi emosi yang tinggi hingga sedang, dengan kondisi *mindfulness skill* yang sedang hingga rendah, yang kemudian diasumsikan melalui terapi *mindfulness*, akan meningkatkan *mindfulness skill* dan kemampuan tersebut yang dapat menurunkan disregulasi emosi pada remaja.

Berikut adalah data deskriptif penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 1. Deskripsi Data

Kelompok	Variabel	Pretest		Posttest	
		Mean	SD	Mean	SD
Eksperimen	<i>Minfulness Skill</i>	110,00	13,72	124,90	9,78
	Disregulasi Emosi	100,70	8,06	88,50	9,08
Kontrol	<i>Mindfulness Skill</i>	109,20	11,48	109,60	11,96
	Disregulasi emosi	95,50	8,91	98,80	6,40

Melalui data diatas, juga diperoleh data dari keseluruhan 20 subjek pada kelompok kontrol dan eksperimen. Setelah diberikan intervensi, subjek yang berada pada kelompok eksperimen, sebelumnya memiliki *mindfulness skill* yang rendah hingga sedang dan disregulasi emosi yang rendah hingga tinggi berubah menjadi kategori subjek dengan *mindfulness skill* yang tinggi dan permasalahan disregulasi emosi yang rendah. Sedangkan subjek pada kelompok kontrol, tidak banyak mengalami perubahan. Masih memiliki *mindfulness skill* yang tetap berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan permasalahan disregulasi emosi yang masih pada kategori tinggi hingga sedang.

Uji Homogenitas dalam hal ini menguji apakah responden dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol sudah homogen, tujuan dilakukannya hal ini adalah untuk melihat efek perubahan terapi pada kelompok eksperimen dan kontrol benar-benar disebabkan

oleh intervensi yang diberikan bukan dari perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok (Geerling, 2017).

Berdasarkan hasil uji homogenitas, varians data *mindfulness skill* pada kedua kelompok memiliki nilai signifikansi (Sig) *based on mean* adalah  $> 0,05$  yaitu 0,68 atau  $> 0,05$  yang mana hal itu dapat dikatakan variabel *mindfulness skill* adalah homogen, karena pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai (Sig) *based on mean*  $> 0,05$  maka varians data adalah homogen.

Sedangkan hasil uji homogenitas dari varian data disregulasi emosi juga memiliki signifikansi (Sig) *based on mean* adalah  $> 0,05$ , sehingga dapat dikatakan bahwa varians datanya adalah homogen. Hal itu disebabkan karena nilai (Sig) *based on mean*  $> 0,05$ , yaitu 0,70 atau  $> 0,05$  sehingga varian data dikatakan homogen, yang artinya hal tersebut menjelaskan responden pada penelitian ini keduanya bersifat homogen yang berarti terdapat perbedaan antar dua kelompok eksperimen dan kontrol namun tidak signifikan.

### ***Manipulation Check***

*Manipulation check* digunakan untuk memastikan apakah manipulasi yang diberikan kepada subjek benar-benar dirasakan oleh subjek, selain itu juga berfungsi untuk menentukan apakah variabel eksperimen dipengaruhi oleh stimuli eksperimen. (Kane, 2019; Hoewe, 2017)

Dalam penelitian ini *manipulation check* dimulai dengan melakukan uji Wilcoxon dengan tujuan mengetahui perbedaan *mindfulness skill* adanya perbedaan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol, kemudian dilakukan uji mann whitney untuk mengetahui adanya perbedaan antara eksperimen dan kontrol setelah diberikan perlakuan.

Tabel 2 : Hasil Perbedaan *Pretest* dan *Posttest Mindfulness skill*

Kelompok	$X_{pretest}$	$SD_{pretest}$	$X_{Posttest}$	$SD_{posttest}$	Z	Sig
Eksperimen	110,00	13,72	124,90	9,78	-2,803	,023
Kontrol	109,20	11,48	109,60	11,96	-,424	,671

Tabel 2 diatas menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* memiliki nilai rata-rata *pretest mindfulness skill*  $X_{pretest} = 110,00$  dengan  $SD_{pretest} = 13,72$  dan saat dilakukan *Posttest* diperoleh hasil *mindfulness skill*  $X_{Posttest} = 124,90$  dengan  $SD_{posttest} = 9,78$ . Nilai rata-rata *posttest* variabel *mindfulness skill* lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest mindfulness skill* yaitu  $110,00 < 124,90$ , dengan nilai Asymp. Sig (2 Tailed) yaitu 0,023 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  yang berarti terdapat kenaikan

*mindfulness skill* dan perbedaan yang cukup signifikan antara *pretest* dan *posttest* variabel *mindfulness skill* kelompok eksperimen, sehingga perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* yang diberikan mampu untuk meningkatkan *mindfulness skill* pada kelompok eksperimen.

Tabel diatas juga menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata *pretest mindfulness skill*  $X_{pretest} = 109,20$  dengan  $SD_{pretest} = 11,48$  dengan nilai rata-rata *posttest mindfulness skill*  $X_{posttest} = 109,60$  dan  $SD_{posttest} = 11,96$ . Nilai rata-rata *posttest* variabel *mindfulness skill* lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata *posttest mindfulness skill* yaitu sebesar  $109,20 < 109,60$  dengan nilai Asymp.Sig (2 Tailed) yaitu 0,671 dimana nilai tersebut  $> 0,05$  yang berarti ada peningkatan *mindfulness skill* pada kelompok kontrol tetapi tidak signifikan, dan hal tersebut terjadi karena kelompok kontrol tersebut tidak diberi perlakuan apapun.

Tabel 3. Uji Mann Whitney *Mindfulness Skill*

<i>Mindfulness Skill</i>	
N	20
U	17,00
P	0,01

Keterangan:

N : Jumlah Subjek

U : Nilai Mann Whitney U

P : Nilai Probabilitas atau Signifikansi

Tabel uji Mann Whitney *mindfulness skill* terhadap 20 orang responden penelitian yang terbagi dalam kelompok kontrol dan eksperimen, yaitu 10 responden dari kelompok eksperimen dan 10 dari responden kelompok kontrol menjelaskan bahwa variabel kelompok kontrol menjelaskan bahwa variabel *mindfulness skill* mempunyai nilai koefisien uji Mann Whitney sebesar 17,00 dan nilai P yaitu 0,01 Sedangkan nilai probabilitasnya adalah 0,05 sehingga  $0,01 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan *mindfulness skill* kelompok eksperimen dengan *mindfulness skill* kelompok kontrol. Sehingga *manipulation* atau perlakuan yang diberikan dalam hal ini adalah Intervensi Berbasis *Mindfulness* berhasil meningkatkan *mindfulness skill* pada kelompok eksperimen.

Melalui hasil *manipulation check* yang telah dilakukan menggunakan uji wilcoxon dan uji Mann Whitney dapat disimpulkan jika terdapat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest mindfulness skill* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena kedua kelompok

tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen diberikan perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Setelah kedua kelompok eksperimen tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, ternyata terdapat perbedaan skor *mindfulness skill* pada kedua kelompok tersebut, dimana kelompok eksperimen memiliki peningkatan yang signifikan *mindfulness skill* dibandingkan dengan kelompok control mengalami peningkatan yang tidak signifikan, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan yaitu Intervensi Berbasis *Mindfulness* berhasil dalam meningkatkan *mindfulness skill* pada kelompok eksperimen.

### **Pengaruh *Mindfulness Skill* Terhadap Disregulasi Emosi pada Remaja**

Uji selanjutnya menggunakan Spearman Rank Correlation digunakan untuk melihat atau menilai seberapa baik hubungan antara dua variabel pada data nonparametrik. Pada penelitian ini dilakukan pengujian pengaruh variabel X dan Y pada kelompok eksperimen untuk melihat seberapa baik atau kuat hubungan antara variabel X yaitu *mindfulness skill* dan variabel Y yaitu disregulasi emosi.

**Tabel 4. Pengaruh *Mindfulness Skill* dan Disregulasi Emosi**

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>P</b>	<b>Koefisien Korelasi</b>
Pengaruh X ke Y	20	0.00	-0.71

Pada tabel 4, didapatkan hasil koefisien korelasi dengan nilai -0,71 yang berarti pengaruh X dan Y mempunyai pengaruh yang kuat. Nilai koefisien korelasi bernilai negatif yaitu -0, 71 maka hubungan kedua variabel tidak searah yang berarti jika variabel X meningkat maka variabel Y akan menurun. Kemudian nilai P sebesar 0.00 yaitu lebih kecil dari 0.05 yang berarti pengaruh hubungan antara variabel X dan Y adalah signifikan. Dapat disimpulkan dari uji Spearman Rank bahwa variabel X dan Y memiliki hubungan yang kuat namun tidak searah.

### **Uji Hipotesis**

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa data non parametrik dengan Uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney, yang mana tujuan dari Uji Wilcoxon digunakan untuk mengetahui perbedaan variabel disregulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kontrol sebelum (*pretest*) dilakukan dan sesudah (*posttest*) dilakukan intervensi berbasis *Mindfulness*.

Sedangkan Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan perbedaan disregulasi emosi pada kelompok eksperimen dan kontrol . berikut adalah tabel perbedaan variabel disregulasi emosi pada masing-masing kelompok yang dapat menunjukkan seberapa besar penurunan atau perubahan disregulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi berbasis *mindfulness* :

Tabel 4: Hasil Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* Disregulasi Emosi

Kelompok	$X_{pretest}$	$SD_{pretest}$	$X_{posttest}$	$SD_{posttest}$	Z	Sig
Eksperimen	100,70	8,06	88,50	9,08	-2,66	,008
Kontrol	95,50	8,91	98,80	6,40	-1,47	,139

Tabel diatas menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* memiliki nilai rata-rata *pretest* disregulasi emosi  $X_{pretest} = 100,70$  dengan  $SD_{pretest} = 8,06$ . Kemudian saat dilaksanakan *posttest* didapatkan hasil  $X_{posttest} = 88,50$  dengan  $SD_{posttest} = 9,08$ . Nilai rata-rata *posttest* variabel disregulasi emosi lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* variabel disregulasi emosi yaitu  $88,50 < 100,70$  dengan nilai Asymp.Sig (2 Tailed) yaitu 0,008 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  yang berarti terdapat penurunan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata *pretest* variabel disregulasi emosi  $X_{pretest} = 95,50$  dengan  $SD_{pretest} = 8,91$  kemudian saat *posttest* memiliki nilai rata-rata  $X_{posttest} = 98,80$  dengan  $SD_{posttest} = 6,40$ . Nilai rata-rata *posttest* variabel disregulasi emosi lebih besar jika dibandingkan dengan nilai rata-rata *pretest* variabel disregulasi emosi yaitu  $95,50 < 98,80$  dengan nilai Asymp.Sig (2 Tailed) yaitu 0,139, dimana nilai tersebut  $> 0,05$  yang artinya terdapat kenaikan yang tidak signifikan pada kelompok kontrol. Hal tersebut bisa terjadi karena kelompok tersebut tidak diberikan perlakuan berupa Intervensi Berbasis *Mindfulness*.

Tabel 3. Uji Mann Whitney Disregulasi Emosi

Disregulasi Emosi	
N	20
U	19,00
P	0,02

Keterangan:

N : Jumlah Subjek

U : Nilai Mann Whitney U



P : Nilai Probabilitas atau Signifikansi

tabel uji Mann Whitney disregulasi emosi terhadap 20 orang responden penelitian, yaitu 10 responden dari kelompok kontrol dan 10 responden dari kelompok eksperimen menjelaskan bahwa variabel disregulasi emosi mempunyai nilai koefisien uji Mann Whitney sebesar 19,00 dan nilai P yaitu 0,02. Sedangkan nilai probabilitasnya adalah 0,05 sehingga  $0,02 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan disregulasi emosi kelompok eksperimen dengan disregulasi emosi pada kelompok kontrol.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan yang signifikan skor disregulasi emosi pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Selain itu, uji Mann Whitney yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel disregulasi emosi antara kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan berkaitan dengan kondisi responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan apapun, berada pada kondisi yang berbeda tetapi tidak signifikan atau homogen. Namun setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness*, responden mampu untuk meningkatkan *mindfulness skill* pada kelompok eksperimen.

Selanjutnya, kelompok eksperimen dan kontrol sudah diukur berkaitan dengan bagaimana variabel disregulasi emosi setelah diberikan perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* tersebut. Pada kelompok eksperimen, responden yang mengalami peningkatan *mindfulness skill* juga mengalami penurunan disregulasi emosi secara signifikan, sedangkan responden pada kelompok kontrol menunjukkan kondisi *mindfulness skill* yang sama dan tidak signifikan dan penurunan skor disregulasi emosi namun tidak signifikan. Melalui kondisi tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi Meningkatnya *mindfulness skill* dapat mempengaruhi penurunan disregulasi emosi pada remaja, dapat diterima.

## PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness skill* meningkat setelah diberikan intervensi berbasis *mindfulness*. Selain karena intervensi berbasis *mindfulness* adalah bentuk intervensi yang paling umum digunakan untuk meningkatkan *mindfulness skill*, Intervensi berbasis *mindfulness* juga dapat menyebabkan perubahan fungsi pikiran, perasaan, dan perilaku,

sebagai upaya untuk mengubah isi dari pengalaman dan menghilangkan stress pada remaja (Johnstone et al., 2016). Pada penelitian sebelumnya, Intervensi berbasis *mindfulness* juga dapat mengobati kondisi kronis yang secara *history* dianggap sulit ditangani, seperti rasa nyeri pada sakit kronis, depresi berulang, bunuh diri dan gangguan kepribadian borderline (Sibinga et al., 2011).

Intervensi berbasis *mindfulness* juga dapat meningkatkan beberapa *skill* yang berkaitan dengan aspek *mindfulness skill*, seperti kemampuan observasi pada remaja, kemampuan untuk menyadari pikiran, emosi, sensasi fisik, dan tindakan pada saat ini, tanpa menilai atau mengkritik diri sendiri, tetap berada pada *moment* ini, saat ini tanpa menilai atau mengkritik diri sendiri, membentuk atensi, mengubah perhatian, niat, dan sikap mengamati, menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, tidak menilai pengalaman batin, dan tidak reaktif terhadap pengalaman batin baik itu positif atau negatif (Baer et al., 2006; Guendelman, et.al., 2017; Eva & Thayer, 2017; Revised et al., 2017).

Hasil penelitian juga mengungkapkan *mindfulness skill* dapat menurunkan disregulasi emosi, hal ini dapat terjadi karena responden dapat belajar bagaimana cara mengatur emosi mereka, dengan cara merasakan rangsangan permusuhan, setelah kemudian dilihat secara obyektif. Dengan demikian, responden dapat bebas dari keterikatan dari perasaan negatif akan rangsangan tersebut (Jones, 2018). Melalui latihan berulang-ulang memperhatikan internal dan eksternal dari rangsangan emosional tanpa menilai apakah itu baik atau buruk subjek mampu mengubah hubungan dengan pikiran atau emosi mereka memungkinkan lebih banyak ruang untuk objektivitas, dan toleransi terhadap ketidaknyamanan pengalaman emosional mereka (Pirsig, 2017).

Melalui teori neuropsikologi, pada saat individu melatih *mindfulness skill* mereka, terdapat banyak aktivitas di prefrontal dibandingkan di amigdala mereka, yang mana hal ini berarti aktivitas otak yang mengarah kebagian sosial seperti kontrol dan pengembangan rasa empati lebih aktif daripada bagian otak yang menghasilkan banyak modulasi emosi (Luberto et.al., 2014, Farb et.al., 2012.) Studi lain menggunakan konstruk yang berkaitan dengan *mindfulness* terkait tingkat kesadaran emosional dan menemukan korelasi positif yang serupa antar *mindfulness skill* dan aktivasi emosional dalam menanggapi rangsangan emosional (Young et al., 2019).

Berdasarkan konsep *mindfulness* secara umum, pikiran dan emosi sangat berhubungan dengan fenomena mental, menurun persektif *mindfulness*, biarkanlah emosi segera berlalu, emosi hanya semenetara, emosi hanyalah kondisi sementara mental manusia yang bahkan tidak memiliki hubungan yang jelas dengan realitas, hal tersebut yang juga menyebabkan *mindfulness skill* dapat mengurangi disregulasi emosi. *Mindfulness skill* secara tidak langsung memfasilitasi regulasi emosi dengan mengurangi ikatan maladaptif (khawatir dan ruminasi) yang berlebihan yang dapat menyebabkan masalah psikologis atau ikatan yang dibawah batas normal seperti penghindaran perilaku dengan emosi (Guendelman, et.al., 2017).

Studi-studi *neuroimaging* menunjukkan bahwa latihan meditasi dan relaksasi yang terdapat pada intervensi berbasis *mindfulness* yang juga bagian dari cara membentuk *mindfulness skill*, dapat mengubah secara handal struktur dan fungsi otak dalam meningkatkan aliran darah dan mengubah aliran darah pada area yang berhubungan dengan pengambilan keputusan dan pemikiran rasional, regulasi emosi, pembelajaran dan memori, kebaikan, dan kasih sayang, dan penurunan kepadatan di area yang terlibat dalam kecemasan, kekhawatiran, dan impulsif (Weare, 2018).

Relaksasi, yang biasa didapatkan individu melalui intervensi berbasis *mindfulness* dan dibentuk secara langsung menjadi *mindfulness skill* dapat memberikan efek langsung yang dapat meningkatkan *non reaktifitas* yang artinya individu diajak untuk tidak reaktif dan tidak menilai berlebihan tentang apapun kejadian atau momen yang terjadi padanya, sehingga tidak terfokus pada sisi negatif yang akan menghasilkan emosi negatif dan membuat individu lebih siap menerima fenomena mental dan realitas yang menekan dari lingkungan sekitar. Penerimaan pada momen atau masa saat ini yang dibentuk oleh *mindfulness skill* dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap momen saat ini. *Mindfulness skill* mengajak individu benar-benar bersentuhan dengan momen saat ini dan menyadari benar apa yang terjadi saat ini tanpa berkelana lebih jauh pada masa depan ataupun masa lalu (Luca et al., 2017).

Tiga dari aspek-aspek *mindfulness skill* (yaitu bertindak dengan kesadaran, tidak menghakimi, dan tidak reaktif) berkontribusi secara independen terhadap kesulitan seseorang dalam meregulasi emosi. Hasil ini mendukung literatur yang menunjukkan bahwa *mindfulness skill* dapat memfasilitasi regulasi emosi adaptif terutama melalui penanaman kesadaran welas asih (*self compassion*). Salah satu aspek *mindfulness skill* yang ingin dikembangkan dari

intervensi berbasis *mindfulness* adalah kemampuan welas asih, Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan bahwa penggabungan konsep *mindfulness skill* dalam pandangan individu dipastikan menghasilkan perbaikan dalam disregulasi emosi seseorang (Merwe, 2015).

*Mindfulness Skill* juga didefinisikan sebagai daftar keterampilan tentang apa dan bagaimana kemampuan seseorang untuk tetap berada dalam situasi saat ini dan tanpa penilaian. Kemampuan untuk mengamati, menggambarkan dan berpartisipasi, yang terdiri dari Pengamatan yang ditandai dengan hadir secara fisik dan emosi serta merespons perilaku lainnya, tanpa berusaha menilainya meskipun sesuatu tersebut sangat menyakitkan ataupun sangat menyenangkan. Dengan kata lain, saat individu dapat memiliki keterampilan mengamati (*observe*) yang ingin mengalami peristiwa dengan kesadaran saat ini, bukan hanya hidup dalam situasi atau berusaha mengakhiri emosi (Luca et al., 2017; Munoz-martinez, 2004).

Keterampilan yang terkait dengan bagaimana berhubungan dengan sikap tidak kritis, fokus pada satu hal, pada saat ini dan menjadi efektif, sikap tidak kritis mengacu pada deskripsi peristiwa dalam hal sifat formal. Saat seseorang dalam keadaan *mindful*, orang tersebut akan terbuka pada pengalaman dan sudut pandang baru, mampu menciptakan kategori baru untuk proses informasi, dan memperhatikan proses dari pada hasil dari suatu peristiwa (Paul et al., 2013).

*Mindfulness skill* lebih sering dibahas umumnya sebagai keterampilan atau *skill* menghadapi situasi emosional dengan fokus pada pengalaman saat ini (Bishop et al., 2004). Dari perspektif ini, *mindfulness skill* hendaknya dilatih setiap hari agar dapat memiliki efek pengatur emosi situasional dalam kehidupan sehari-hari (Pirsig, 2017), karena *mindfulness skill* yang dimiliki remaja mampu menganalisa emosi yang muncul, dengan terus berlatih mengobservasi dirinya dan penyebab emosi yang muncul, dapat meningkatkan kewaspadaan dan mengurangi kereaktifan terhadap emosi negative atau emosi positif yang berlebihan, sehingga dapat memilih beberapa penyelesaian yang positif berkaitan dengan emosi yang muncul (Ma & Fang, 2019).

*Mindfulness skill* yang ditingkatkan dengan Intervensi berbasis *mindfulness* menawarkan cara bagi individu untuk menghubungkan antara pikiran dan emosi mereka, mereka dituntun untuk memahami pengalaman dengan penerimaa dan kasih sayang dari pada penghindaran, kontrol, atau tekanan, efek ini menjadi lebih jelas di seluruh studi itu regulasi emosi terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental secara keseluruhan. Fungsi eksekutif seperti penghambatan,

perhatian selektif (*setshifting*), dan memori yang bekerja dengan sangat baik. Selain itu, penelitian neurologis telah menunjukkan bahwa fungsi emosi dan kognitif diaktifkan dengan cara yang sama di otak (Holzel et al., 2011), seperti amigdala (Greenberg, 2008; Phelps, 2006) dan korteks prefrontal (Scherpiet et al., 2014).

## KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yaitu perlakuan Intervensi Berbasis *Mindfulness* mampu untuk meningkatkan *mindfulness skill* yang dilakukan oleh remaja yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Selain itu, meningkatnya *skill* juga mampu menurunkan disregulasi emosi pada remaja yang bermasalah, sehingga remaja mampu untuk berfungsi secara penuh dan positif.

Implikasi dari intervensi *mindfulness* dapat digunakan secara luas dalam praktek pendidikan ataupun bidang yang bersentuhan langsung dengan remaja, baik remaja sebagai peserta didik, remaja sebagai korban perceraian, ataupun remaja yang mengalami permasalahan emosi dengan lingkup yang lebih luas lagi.

Untuk penelitian selanjutnya, mengingat emosi yang dirasakan anak laki-laki dan perempuan cukup berbeda, hendaknya penelitian selanjutnya mengelompokkan subjek berdasarkan gender dengan jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

Penelitian ini sudah bersifat kausal dan terbukti banyak memiliki manfaat, hendaknya kedepan dapat dijadikan pertimbangan untuk diimplementasikan lebih luas pada remaja di sekolah-sekolah menengah pertama hingga sekolah menengah atas, tentu saja sebelumnya para guru dan komponen sekolah harus mendukung upaya ini sepenuhnya, untuk masa kesehatan remaja yang lebih baik lagi kedepannya.

Kelebihan dari penelitian ini, adalah mampu menjawab kekurangan dari penelitian-penelitian sebelumnya, tentang usia responden dan kesenjangan tentang intervensi berbasis *mindfulness*, selain itu penelitian kausal yang cukup jarang dilakukan antara *mindfulness skill* dengan disregulasi emosi, saat di sisi lain penelitian *non* kausal antara hubungan *mindfulness skill* dan disregulasi emosi banyak dilakukan.

Bagi peneliti selanjutnya, sangat disarankan mencoba melakukan intervensi untuk meningkatkan *mindfulness skill* di kelas konvensional karena *mindfulness skill* yang bersifat situasional dan perlu dilatih dan dilakukan sebagai rutinitas harian di ruang kelas agar remaja

memahami pentingnya kesehatan mental dan efek yang baik yang bisa mereka dapatkan dari meningkatnya *mindfulness skill* mereka yang dapat menurunkan disregulasi emosi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T. (2009). Mindfulness Training To Enhance The Empathy Level Of Healthcare Professionals (Nurse). *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 17–40. Retrieved from <http://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/8134/7051>
- Bostic, J. Q., Nevarez, M. D., Potter, M. P., Prince, J. B., Benningfield, M. M., & Aguirre, B. A. (2015). Being Present at School Implementing Mindfulness in Schools. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.010>
- Bradford, S., Rickwood, D., Bradford, S., & Rickwood, D. (2014). Adolescent 's preferred modes of delivery for mental health services, (1), 39–45. <https://doi.org/10.1111/camh.12002>
- Burdick, D. (2014). *Mindfulness skills for kids & teens*. (M. Whittsley, Ed.) (First Edit). White Ave, Eau Claire: Pesi Publishing.
- Chiodelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students, (December). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Crowley, M. J., Nicholls, S. S., McCarthy, D., Grotzer, K., Wu, J., & Mayes, L. C. (2018). Innovations in practice: group mindfulness for adolescent anxiety – results of an open trial. *Child and Adolescent Mental Health*, 23(2), 130–133. <https://doi.org/10.1111/camh.12214>
- Eva, A. L., & Thayer, N. M. (2017). Learning to BREATHE : A Pilot Study of a Mindfulness-Based Intervention to Support Marginalized Youth, 22(4), 580–591. <https://doi.org/10.1177/2156587217696928>
- Fink, E., Ph, D., Patalay, P., Ph, D., Sharpe, H., Ph, D., Psych, D. (2015). Mental Health Difficulties in Early Adolescence : A Comparison of Two Cross-Sectional Studies in England From 2009 to 2014, 56, 502–507. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.01.023>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development , Factor Structure , and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale 1, 26(1).
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness Mindful Emotion Regulation: Exploring the Neurocognitive Mechanisms behind Mindfulness, (January). <https://doi.org/10.1155/2015/670724>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion , Emotion Regulation , and Psychopathology : An Affective Science Perspective. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation : Insights from Neurobiological , Psychological , and Clinical Studies, 8(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hamilton, J. L., Kleiman, E. M., Rubenstein, L. M., Stange, J. P., Flynn, M., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2016). Deficits in Emotional Clarity and Vulnerability to Peer Victimization and Internalizing Symptoms Among Early Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*,



- 45(1), 183–194. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0260-x>
- Hoewe, J. (2017). Manipulation Check. In *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*. (1st ed., pp. 1–5). 2017 John Wiley & Sons, Inc. Published. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0135>
- Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T., & Oken, B. (2016). School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 4, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2016.07.001>
- Joormann, J., & Tanovic, E. (2015). Cognitive vulnerability to depression: Examining cognitive control and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 4, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.006>
- Kane, J. V. (2019). Checks to Assess Attentiveness in Experiments. *American Journal and Political Science*, 63(1), 234–249. <https://doi.org/10.1111/ajps.12396>
- Katie A. McLaughlin, Ph.D., Mark L. Hatzenbuehler, Douglas S. Menninc, and S. N.-H. (2012). Emotion Dysregulation and Adolescent Psychopathology: A Prospective Study, 49(9), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.003>. Emotion
- Kerlinger. 2006. Asas–Asas Penelitian Behaviour. Edisi 3, Cetakan 7. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Lani Luca, Lauriola, M., & Cafaro, V. (2017). The assessment of mindfulness skills: the “ what ” and the “ how .” *Journal of Mental Health*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1385738>
- Latipun. 2011. Psikologi Eksperimen. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Luberto, C. M., Cotton, S., & Mcleish, A. C. (2013). Mindfulness Skills and Emotion Regulation: The Mediating Role of Coping Mindfulness Skills and Emotion Regulation: the Mediating Role of Coping Self-Efficacy, (August). <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0190-6>
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents ’ Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation, 10(June), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Marszal & Janczak. (2018). Emotion Dysregulation, Mentalization and Romantic Attachment in the Non Clinical Adolescent Female Sample. *Current Opinion in Psychology*, 37, 894–904.
- Merwe, S. Van Der. (2015). The relationship between mindfulness and emotional regulation in emerging adulthood Sunelle van der Merwe, (December).
- Mezulis, A. H., Funasaki, K. S., Charbonneau, A. M., & Hyde, J. S. (2010). Gender differences in the cognitive vulnerability-stress model of depression in the transition to adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 501–513. <https://doi.org/10.1007/s10608-009->

- Munoz-martinez, A. M. (2004). Mindfulness : process , skill or strategy ? A behavioral-analytic and functional-contextualistic analysis, 298–303.
- Paul, N. A., Stanton, S. J., Greeson, J. M., Smoski, M. J., & Wang, L. (2013). Psychological and neural mechanisms of trait mindfulness in reducing depression vulnerability. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 56–64. <https://doi.org/10.1093/scan/nss070>
- Perez, J., Venta, A., Garnaat, S., & Sharp, C. (2012). The Difficulties in Emotion Regulation Scale : Factor Structure and Association with Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Inpatients The Difficulties in Emotion Regulation Scale : Factor Structure and Association with Nonsuicidal Self-Injury in Adolescent Inpatients, (October 2015). <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9292-7>
- Pirsig, S. J. (2017). *Evaluation of a Mindfulness Intervention for Children with Emotion Regulation Difficulties*. Minnesota State University.
- Rempel, K. D. (2012). Mindfulness for Children and Youth : A Review of the Literature with an Argument for School-Based Implementation. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 46(3), 201–220. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9292-7>
- Revised, V., Santorelli, S. F., & Kabat-zinn, M. P. H. J. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction ( MBSR ) Authorized Curriculum Guide ©.
- Sánchez-garcía, M. D. L. Á., Lucas-molina, B., & Fonseca-pedrero, E. (2018). Emotional and behavioral difficulties in adolescence : Relationship with emotional well-being , affect , and academic performance, 34, 482–489.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *The Annual Review Of Clinical Psychology* Is, 11, 379–400. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T., & Ellen, J. M. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for Urban Youth. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3), 213–218. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0605>
- Stafford, M. R., Cooper, M., Barkham, M., Beecham, J., Bower, P., Cromarty, K., Street, C. (2018). Effectiveness and cost-effectiveness of humanistic counselling in schools for young people with emotional distress ( ETHOS ): study protocol for a randomised controlled trial, (March). <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2538-2>
- Van der Gucht, K., Takano, K., Labarque, V., Vandenabeele, K., Nolf, N., Kuylen, S., Raes, F. (2017). A Mindfulness-Based Intervention for Adolescents and Young Adults After Cancer Treatment: Effects on Quality of Life, Emotional Distress, and Cognitive Vulnerability. *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology*, 6(2), 307–317. <https://doi.org/10.1089/jayao.2016.0070>
- Velotti, P., & Garofalo, C. (2015). Emotion Dysregulation Mediates the Relation between Mindfulness and Emotion Dysregulation Mediates The Relation, (October).
- Winarsunu, Tulus. 2010. Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Malang: UMM

Press

- Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). brain sciences Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>
- Zinbarg, R. E., Mineka, S., Craske, M. G., Griffith, J. W., Sutton, J., Rose, R. D., ... Waters, A. M. (2010). The Northwestern-UCLA youth emotion project: Associations of cognitive vulnerabilities, neuroticism and gender with past diagnoses of emotional disorders in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 48(5), 347–358. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.12.008>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., & Miller, L. (2015). Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>



## MANIPULATION CHECK

### UJI WILCOXON FFMQ KELOMPOK EKSPERIMEN

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETES_EKSPERIMEN	10	1.1000E2	13.72751	95.00	130.00
POSTES_EKSPERIMEN	10	1.2490E2	9.78037	108.00	138.00

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTES_EKSPERIMEN - Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
PRETES_EKSPERIMEN Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. POSTES\_EKSPERIMEN < PRETES\_EKSPERIMEN

b. POSTES\_EKSPERIMEN > PRETES\_EKSPERIMEN

c. POSTES\_EKSPERIMEN = PRETES\_EKSPERIMEN

Test Statistics<sup>b</sup>

	POSTES_EKSPERIMEN - PRETES_EKSPERIMEN
Z	-2.803 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### UJI WILCOXON FFMQ KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
POSTES_KONTROL	10	1.0960E2	11.96476	92.00	129.00
PRETES_KONTROL	10	1.0920E2	11.48719	90.00	129.00

### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRETES_KONTROL - Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	4.12	16.50
POSTES_KONTROL Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	3.83	11.50
Ties	3 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. PRETES\_KONTROL < POSTES\_KONTROL

b. PRETES\_KONTROL > POSTES\_KONTROL

c. PRETES\_KONTROL = POSTES\_KONTROL

### Test Statistics<sup>b</sup>

	PRETES_KONTROL - POSTES_KONTROL
Z	-.424 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.671

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL PRETES FFMQ

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FFMQ_PRETES	20	1.0960E2	12.32627	90.00	130.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

### Ranks

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FFMQ_PRETES EKSPERIMEN	10	10.15	101.50

KONTROL	10	10.85	108.50
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	FFMQ_PRETES
Mann-Whitney U	46.500
Wilcoxon W	101.500
Z	-.266
Asymp. Sig. (2-tailed)	.791
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.007 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTES FFMQ

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FFMQ_POSTES	20	1.1725E2	13.21831	92.00	138.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FFMQ_POSTES EKSPERIMEN	10	13.80	138.00
KONTROL	10	7.20	72.00
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	FFMQ_POSTES
Mann-Whitney U	17.000
Wilcoxon W	72.000
Z	-2.497
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTES FFMQ

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SELISIH_PRETES_POSTES	20	7.6500	9.90627	-5.00	29.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SELISIH_PRETES_POSTES EKSPERIMEN	10	15.15	151.50
KONTROL	10	5.85	58.50
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	SELISIH_PRETES_POSTES
Mann-Whitney U	3.500
Wilcoxon W	58.500
Z	-3.523
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK



## ANALISA DATA

### UJI WILCOXON DERS KELOMPOK EKSPERIMEN

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETES_EKSPERIMEN	10	1.0790E2	9.63155	96.00	125.00
POSTES_EKSPERIMEN	10	1.0040E2	9.92416	87.00	121.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTES_EKSPERIMEN - Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	5.25	42.00
PRETES_EKSPERIMEN Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	3.00	3.00
Ties	1 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. POSTES\_EKSPERIMEN < PRETES\_EKSPERIMEN

b. POSTES\_EKSPERIMEN > PRETES\_EKSPERIMEN

c. POSTES\_EKSPERIMEN = PRETES\_EKSPERIMEN

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	POSTES_EKSPERIMEN - PRETES_EKSPERIMEN
Z	-2.316 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## UJI WILCOXON DERS KELOMPOK KONTROL

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
POSTES_KONTROL	10	1.0420E2	8.18942	89.00	120.00
PRETES_KONTROL	10	1.0440E2	8.55310	90.00	121.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRETES_KONTROL - Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.50	17.50
POSTES_KONTROL Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	5.25	10.50
Ties	3 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. PRETES\_KONTROL < POSTES\_KONTROL

b. PRETES\_KONTROL > POSTES\_KONTROL

c. PRETES\_KONTROL = POSTES\_KONTROL

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	PRETES_KONTROL - POSTES_KONTROL
Z	-.632 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.527

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



# **UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTTEST DERS**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DERS_POSTEST	20	1.0615E2	9.04535	90.00	125.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DERS_POSTTES EKSPERIMEN	10	11.15	111.50
KONTROL	10	9.85	98.50
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	DERS_POSTES
Mann-Whitney U	43.500
Wilcoxon W	98.500
Z	-.493
Asymp. Sig. (2-tailed)	.622
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.631 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

# **UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTEST DERS**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DERS_POSTTEST	20	1.0230E2	9.06758	87.00	121.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DERS_PRETEST EKSPERIMEN	10	8.90	89.00

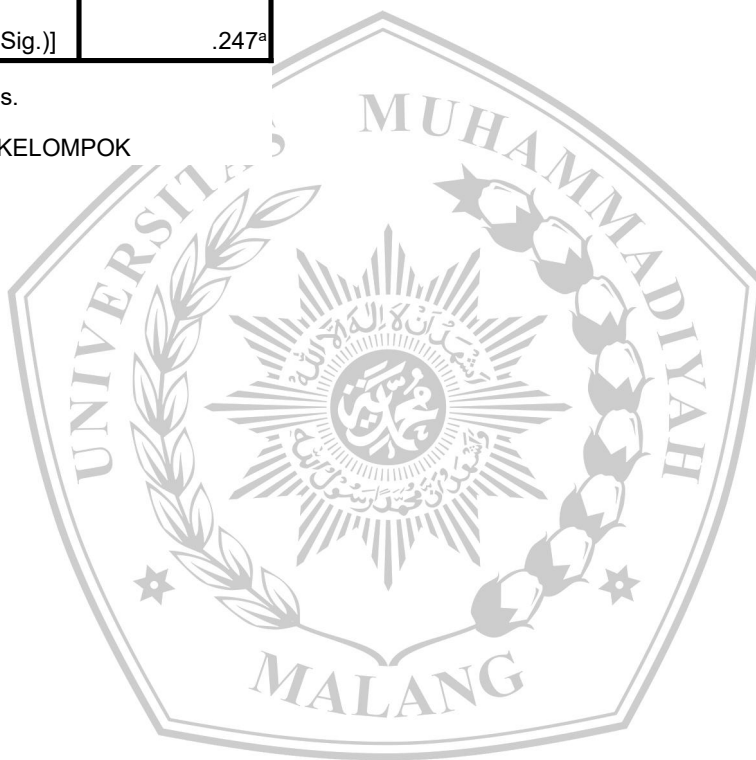
KONTROL	10	12.10	121.00
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	DERS_PRETES
Mann-Whitney U	34.000
Wilcoxon W	89.000
Z	-1.212
Asymp. Sig. (2-tailed)	.225
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.247 <sup>a</sup>

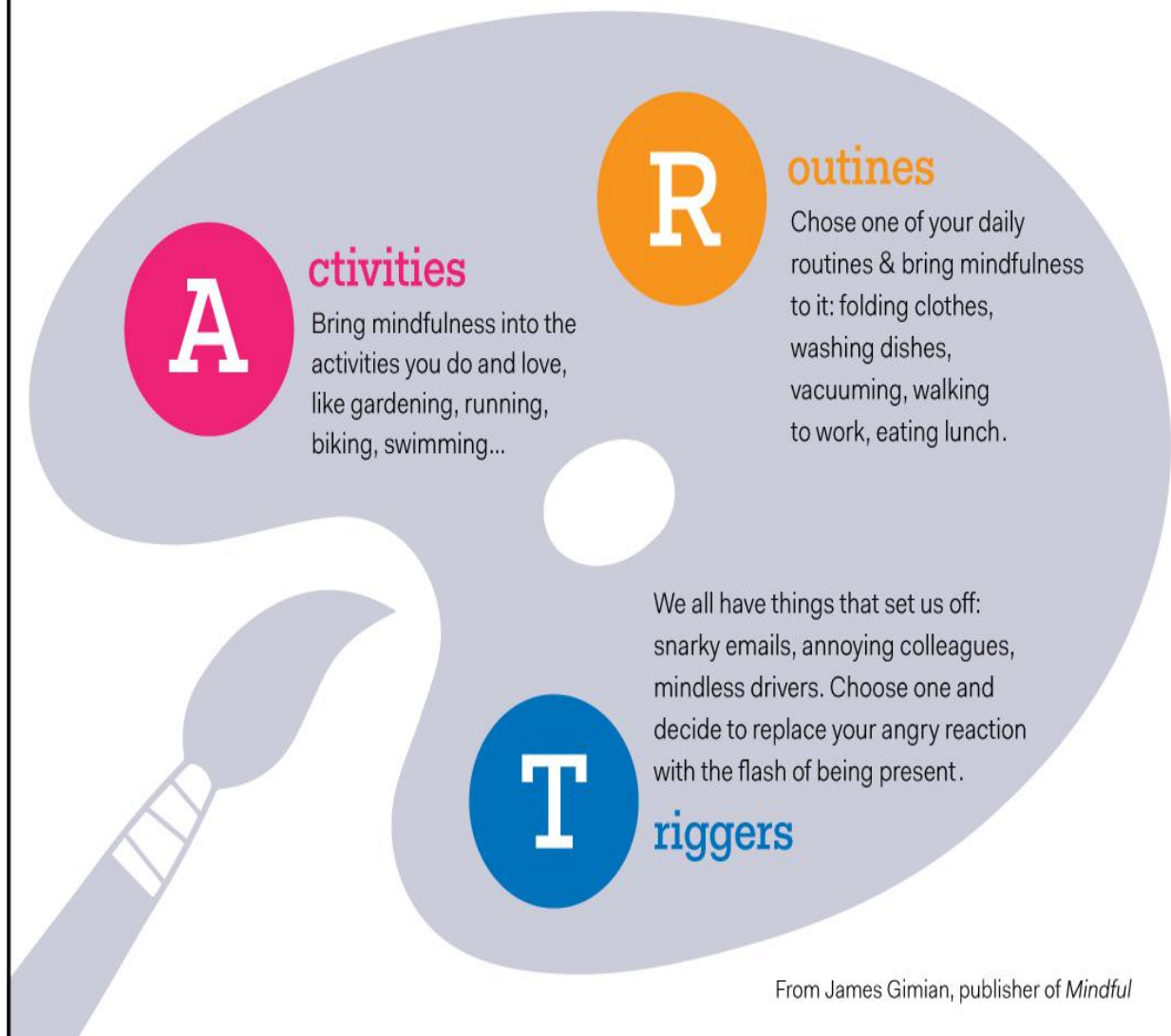
a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK



# The **ART** of Being Present

There are many ways to bring mindfulness into your daily life, even when you don't have a chance to sit down in a quiet place. We call this the "ART" of being present.



From James Gimian, publisher of *Mindful*

# Mindfulness Check-In

**Daily Mindfulness Mood Tracker**

**How do I feel today?**

Check the box next to each feeling you feel. After each feeling, on a scale of 1-10, write the number for how big that feeling is.

☐ Happy: \_\_\_\_\_

☐ Sad: \_\_\_\_\_

☐ Angry: \_\_\_\_\_

☐ Scared: \_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_

**What I'm Grateful For:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Stresses:**

I'm stressed by:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**The joy in my heart.**

List one or more people, places, or things that brought you joy today.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Taking Care of Myself:**

Last night I slept \_\_\_\_\_ hours.

Did I eat well today? \_\_\_\_ Yes \_\_\_\_ No

Did I laugh today? \_\_\_\_ Yes \_\_\_\_ No

Today I treated myself with kindness, respect, and love by: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Reminders:**

Someone who knows I'm a special person: \_\_\_\_\_

Someone who helps me problem solve: \_\_\_\_\_

# A Mindful

## S.N.A.C.K.

The next time you're feeling stressed out, overwhelmed, or unsure, reach for a moment of calm awareness: a mindfulness SNACK. Here's how to do it:

# S

**Stop**

Just stop whatever you're doing. (Stopping, by definition, requires us to begin again. We can always begin again.)

# N

**Notice**

What is happening within and around you?

# A

**Accept**

This is a tricky one. Whatever it is you're struggling with (time, kids, sleepiness, frustration) acknowledge it for what it is, without judgment.

# C

**Curious**

Ground yourself with questions about your experience and environment: What am I feeling? What do I need right now?

# K

**Kindness**

Respond to yourself and others (mistakes and all) with kindness and observe how that helps things get back on track.



## KUISIONER I

Nama/ Inisial : Usia :  
 Kelas : Jenis Kelamin : L / P (Lingkari salah satu)  
 Pendidikan : No. Hp :

Di setiap pernyataan pada KUISIONER I ini, terdapat pernyataan yang masing-masing memiliki 5 pilihan jawaban yang menyatakan :

**SS** = Sangat Sering

**S** = Sering

**JR** = Jarang

**JS** = Sangat Jarang

**TP** = Tidak Pernah

### PETUNJUK PENGISIAN

- Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada beserta aturan memberikan jawaban pada setiap kuisioner.
- Kemudian pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan diri teman-teman dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan Misal Pilihan jawabannya adalah:  
**SS** : Sangat Sesuai **TS** : Tidak Sesuai  
**S** : Sesuai **STS** : Sangat Tidak Sesuai
- Apabila ingin memperbaiki jawaban, berilah tanda samadengan (=) pada pilihan jawaban yang salah, kemudian beri tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang baru.
- Contoh Pengisian:

\*Ket: Apabila anda memberikan tanda centang (✓) pada kolom **S**, maka berarti Anda merasa pernyataan 'Saya tidak menyukai kekurangan dan ketidakmampuan yang saya miliki', **sesuai** dengan diri anda

- Jawablah secara jujur karena tidak ada jawaban yang salah.
- Sebelum anda menyerahkan lembar ini, harap diperiksa kembali agar tidak ada pernyataan yang terlewat.
- Selamat Mengerjakan, *Good Luck* ☺

KODE : FFMQ

NO	PERTANYAAN	SS	S	JR	SJ	TP
1	Saat aku berjalan, aku bisa merasakan sensasi dari keseluruhan badanku yang ikut bergerak, bersama dengan perpindahan langkahku					
2	Aku sangat baik dalam mendeskripsikan perasaanku sendiri melalui bentuk kata-kata					
3	aku sering mengkritik diriku sendiri,saat aku mulai tidak rasional dan mulai mengeluarkan emosi yang tidak pantas					
4	Aku bisa merasakan emosi dan perasaanku tanpa harus bereaksi berlebihan terhadap hal tersebut					
5	Seringkali saat aku melakukan sesuatu, tiba-tiba pikiranku melayang entah kemana dan hal tersebut bisa dengan mudah memecah konsentrasiku					
6	Ketika aku mandi atau mencuci tanganku, aku sering memperhatikan percikan air dan merasakan sensasi airnya yang sedang menyentuh kulitku					
7	Aku dapat dengan mudah mengekspresikan kepercayaanku, opini, dan harapan dengan kata-kata					



8	Aku seringkali tidak fokus dan tidak memperhatikan apa yang ada disekitarku atau apa yang aku lakukan karena terkadang aku terlalu takut., terlalu khawatir, terlalu terganggu oleh pikiran					
---	---	--	--	--	--	--

	dan perasaanku					
9	Aku sering merasakan dan memikirkan perasaanku tanpa harus berlarut-larut didalamnya					

10	Saat aku merasa sedih atau tertekan, aku sering berkata pada diriku sendiri bahwa aku seharusnya tidak merasakan itu					
11	Aku sering memperhatikan bagaimana makanan dan minuman memengaruhi cara berfikirku, sensasi tubuh yang kurasakan, dan emosi yang terjadi padaku					
12	Sulit bagi aku untuk menemukan kata-kata yang dapat menjelaskan hal yang sedang aku pikirkan					
13	Aku sulit untuk fokus pada sesuatu hal dalam waktu yang lama					
14	Aku percaya beberapa pemikiran ku sangat abnormal atau buruk namun aku seharusnya tidak berpikir seperti itu.					
15	Aku memperhatikan setiap sensasi yang terjadi pada setiap bagian tubuhku, seperti angin di rambutku atau matahari di wajahku.					
16	Aku kesulitan memikirkan kata-kata yang benar untuk mengekspresikan perasaanku akan sesuatu.					
17	Aku membuat penilaian tentang apakah aku pikiran baik atau buruk.					
18	Aku merasa sulit untuk tetap fokus apa yang terjadi di masa sekarang.					
19	Ketika aku memiliki pikiran yang menyedihkan atau gambar, aku "mundur" dan sadar pikiran atau gambar tanpa diambil alih olehnya.					

20	Aku suka memperhatikan suara, seperti jam berdetak, kicau burung, atau mobil lewat.					
21	Dalam situasi sulit, aku bisa berhenti berfikir atau merasakan sesuatu sejenak menenangkan diri tanpa segera bereaksi.					
22	Ketika aku memiliki sensasi di tubuhku, sulit bagi aku untuk menggambarkan karena aku tidak dapat menemukan kata yang tepat.					
23	Aku sering "berjalan secara otomatis" tanpa sadar tentang apa yang aku lakukan					
24	Ketika aku memiliki pikiran yang menyedihkan atau gambar, yang menyedihkan, aku merasa dapat menenangkan diriku dengan cepat					
25	Aku seing berkata pada diriku sendiri bahwa aku seharusnya tidak berpikir hal-hal yang buruk					
26	Aku selalu memperhatikan bau dan aroma sesuatu.					
27	Bahkan ketika aku merasa sangat kesal, aku dapat menemukan cara untuk memasukkannya ke dalam kata-kata.					
28	Aku terburu-buru melakukan aktivitas tanpa menjadi sangat memperhatikan mereka.					
29	Ketika aku memiliki pikiran yang menyedihkan atau imajinasi yang buruk, aku hanya bisa merasakan mereka tanpa					

	bereaksi atau melakukan apapun terhadap hal tersebut					
30	Aku pikir beberapa emosi aku buruk atau tidak pantas dan aku seharusnya tidak merasa mereka.					
31	Aku memperhatikan elemen visual dalam seni atau alam, seperti warna, bentuk, tekstur, atau pola cahaya dan bayangan.					
32	Kecenderungan alami aku adalah menempatkan pengalaman menjadi kata-kata.					
33	Saat aku memiliki pikiran yang dapat membuatku stress atau tertekan, aku dapat dengan mudah mengenalinya dan menghapus pikiran yang membuatku tertekan tersebut					
34	Aku sering melakukan tugas atau pekerjaan secara otomatis tanpa menyadari apa yang sebenarnya sudah kulakukan					
35	Saat aku mulai memikirkan pikiran dan imajinasi yang dapat membuatku tertekan, aku bisa secara otomatis menilai atau menyalahkan diriku sebagai orang yang baik atau buruk tergantung dengan apa yang sudah aku pikirkan sebelumnya					
36	Aku bisa menyadari dengan cepat, saat emosi ku mulai memengaruhi caraku berfikir dan berperilaku					
37	Aku bisa dengan mudah mendeskripsikan bagaimana perasaanku setiap saat dengan sangat detail					
38	Aku sering melakukan sesuatu tanpa fokus atau memperhatikan secara mendalam yang aku lakukan					
39	Saya tidak akan menghiraukan jika saya Mulai berfikiran buruk tentang diri saya					

# **KODE : DERS**

Silakan baca setiap pernyataan pada KUISIONER II ini dengan seksama sebelum menjawab. Di sebelah kiri setiap pernyataan, tunjukkan seberapa sering Anda berperilaku dengan menyatakannya, menggunakan Simbol Angka berikut:

**SS** = Sangat Sering

**S** = Sering

**JR** = Jarang

**JS** = Sangat Jarang

**TP** = Tidak Pernah

NO	PERTANYAAN	SS	S	JR	SJ	TP
1	Aku sangat mengetahui perasaanku					
2	Aku sangat memperhatikan bagaimana perasaanku					
3	Aku sering mengalami emosi yang luar biasa yang sangat sulit kukendalikan, seperti bersedih hingga ingin bunuh diri					
4	Aku tidak tahu apapun tentang apa yang aku rasakan					
5	Aku mengalami kesulitan memahami perasaanku sendiri.					
6	Aku sangat mengetahui bagaimana dan apa yang aku rasakan					
7	Aku tahu persis bagaimana perasaanku					
8	Aku peduli dengan apa yang aku rasakan.					
9	Aku bingung tentang apa yang aku rasakan.					
10	aku bingung dengan apa yang aku rasakan					
11	Ketika aku kesal, aku menjadi marah pada diri sendiri karena sudah merasakan hal itu.					

12	Ketika aku kesal, aku menjadi malu karena sudah merasa seperti itu.					
13	Ketika aku kesal, aku kesulitan menyelesaikan pekerjaan.					
14	Seringkali ketika aku marah, aku menjadi tidak terkendali.					
15	Ketika aku marah, aku percaya bahwa aku akan tetap seperti itu untuk beberapa waktu					
16	Ketika aku kesal, aku percaya bahwa pada akhirnya setelah aku tidak lagi kesal. aku akan merasa sangat tertekan dan menyesal sudah marah atau kesal					
17	Ketika aku marah, aku percaya bahwa perasaanku itu valid dan penting untukku dan semua orang					
18	Ketika aku kesal, aku kesulitan fokus pada hal-hal lain.					
19	Ketika aku kesal, aku seringkali merasa di luar kendali.					
20	Ketika aku marah, aku masih bisa menyelesaikan sesuatu.					
21	Ketika aku kesal, aku merasa malu pada diri sendiri karena merasa seperti itu.					
22	Ketika aku kesal, aku tahu bahwa pada akhirnya aku bisa menemukan cara untuk merasa lebih baik.					
23	Ketika aku marah, aku merasa aku lemah.					
24	Ketika aku kesal, aku merasa seperti aku bisa tetap mengendalikan perilakuku					
25	Ketika aku marah, aku merasa bersalah karena merasa seperti itu.					
26	Ketika aku kesal, aku kesulitan berkonsentrasi.					
27	Ketika aku kesal, aku kesulitan mengendalikan perilaku ku					
28	Ketika aku kesal, aku percaya tidak ada yang					

	bisa aku lakukan untuk membuat diri aku merasa lebih baik.					
29	Ketika aku kesal, aku menjadi jengkel pada diri aku karena merasa seperti itu.					
30	Ketika aku marah, aku mulai merasa sangat buruk tentang diri aku sendiri.					
31	Ketika aku kesal, aku percaya bahwa hanya marah lah yang bisa aku lakukan.					
32	Ketika aku marah, aku kehilangan kendali atas perilaku aku.					
33	Ketika aku kesal, aku kesulitan memikirkan hal lain.					
34	Ketika aku kesal aku meluangkan waktu untuk mencari tahu apa yang sebenarnya aku rasakan.					
35	Ketika aku marah, aku butuh waktu lama untuk merasa lebih baik.					
36	Ketika saya kesal, emosi saya terasa berlebihan					

**Periksalah Kembali Sebelum Dikumpulkan !**

**1. Pernahkah kamu mengikuti tes psikologis ?**

a) Ya

b) Tidak

**2. Jika iya, coba jelaskan**

-----  
 -----  
 -----  
 -----

3. Pernahkah kamu terlibat kasus dengan teman,  
guru atau orangtua?

a) Ya                      b) Tidak

4. Jika iya, coba jelaskan

-----  
-----  
-----  
-----

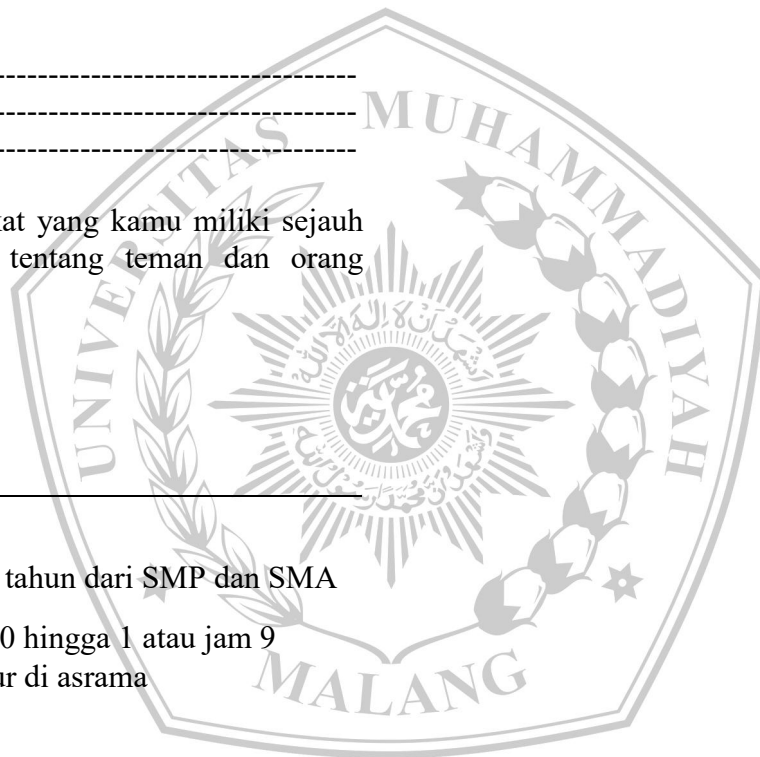
5. Berapakah teman dekat yang kamu miliki sejauh  
ini?ceritakan sedikit tentang teman dan orang  
terdekatmu

-----

Sasaran : siswa berusia 14 hingga 16 tahun dari SMP dan SMA

Tempat : Jam Sekolah antara jam ke 0 hingga 1 atau jam 9  
hingga 10 dan pada saat sebelum tidur di asrama

-----



# RANCANGAN JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN DI SEKOLAH

Hari Ke-	Jam	Pemeriksaan	Initial Interview	Persiapan Intervensi (Pra Intervensi)	Being Empowered	Self Reflection	Journaling	Wherever you go there you are	Everyday Mindful	Stand Like Mountain	Saya dan sekitar	SOLAR (Stop, Observe, Letting Go, and Return)	Mencintai dan Menerima	My Action Plan	EVALUASI	Terminasi dan Relaps Intervention
1	0		<b>PRE TEST</b>													
2	0															
3	0															
4	0									<b>REVIEW MATERI</b>						
5	0															
14	9														<b>POST TEST</b>	



# **MODUL INTERVENSI *MINDFULNESS* PADA REMAJA**

---

---

## LATAR BELAKANG

Penerapan Intervensi Berbasis Mindfulness (MBIs) telah menjadi semakin populer dalam beberapa tahun terakhir, baik dalam penelitian dan praktek. Mindfulness dapat didefinisikan sebagai kapasitas psikologis untuk tetap dengan sengaja menerima dan sadar dengan pengalaman, dengan sikap tidak menghakimi atau menerima, melahirkan keterbukaan yang hangat dan ramah dan rasa ingin tahu.

Awalnya berasal dari tradisi timur dan psikologi Buddhis, kesadaran dapat diaplikasikan dalam berbagai teknik. Secara formal, itu dilatih oleh latihan meditasi seperti duduk meditasi, atau gerakan fisik seperti yoga atau tai chi. Teknik-teknik ini membantu menstabilkan pikiran dan melatih kapasitas atensi, sementara juga meningkatkan fokusnya. Peneliti selanjutnya diinstruksikan untuk memfokuskan perhatian mereka pada saat sekarang menggunakan "jangkar," misalnya, nafas. Ketika pikiran melayang pergi, fokus secara lembut dibawa kembali ke pengalaman saat ini. Peneliti selanjutnya mencoba untuk sekadar mengamati pengalamannya saat ini tanpa menilai atau memodifikasinya.

Konsep pertama yang diperkenalkan intervensi ini adalah Program Pengurangan Stres berbasis Mindfulness (MBSR). Program MBSR terdiri dari 8 sesi mingguan 2 ½ jam, dan satu hari penuh perhatian. Mindfulness dipraktekkan secara formal dalam meditasi duduk, dengan gerakan yoga sederhana, dan dalam pemindaian tubuh, yang merupakan penyisiran bertahap perhatian melalui tubuh.

Mindfulness juga dibudidayakan dalam kegiatan sehari-hari seperti makan, dan dengan menggunakannya sebagai sumber daya dalam situasi

yang menantang secara emosional atau dalam menangani rasa sakit fisik. Praktek rumah harian yang direkomendasikan berlangsung sekitar 45 menit, dan termasuk latihan formal dan informal.

Dalam beberapa ulasan dan meta-analisis, MBI terbukti efektif dalam berbagai masalah terkait stres dan klinis dan gangguan untuk berbagai kelompok penyakit. Selain itu, aspek yang menarik dari MBI adalah potensi pencegahan dan kapasitas promosi kesehatan mereka dalam populasi non-klinis: mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan dan memperkuat fungsi kekebalan tubuh (Davidson et al., 2003; Chiesa dan Serretti, 2009; Eberth dan Sedlmeier, 2012); mempromosikan pengembangan pribadi seperti self-welas asih, empati dan pengambilan perspektif (Shapiro et al., 1998, 2007; Birnie et al., 2010); meningkatkan kapasitas perhatian (Jha et al., 2007; Tang et al., 2007) dan jendela waktu perhatian (Sauer et al., 2012).

Mengingat kegunaan yang beragam dan catatan menguntungkan dari MBI untuk orang dewasa, peneliti dan dokter berusaha untuk mengembangkan adaptasi untuk anak-anak dan remaja. Penelitian masih dalam tahap awal, tetapi tinjauan awal menunjukkan bahwa MBI layak dengan anak-anak dan remaja dan tampaknya bermanfaat baik dalam sampel klinis maupun non-klinis (Black et al., 2009; Burke, 2009). Mereka telah berhasil diterapkan pada remaja dengan gangguan attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) (Van der Oord et al., 2012) dan untuk remaja dengan berbagai gangguan eksternalisasi (Bögels et al., 2008). MBI menyebabkan penurunan gejala depresi pada anak-anak minoritas (Liehr dan Diaz, 2010) dan untuk mengurangi kecemasan dan peningkatan keterampilan sosial pada siswa.

## GAMBARAN INTERVENSI



Intervensi ini akan memakai *setting* di dalam ruang kelas. Diharapkan program ini efektif mencakup populasi terkecil di suatu lingkungan sekolah, yang akan meluas kepada seluruh siswa jika nantinya dilihat efektif terhadap satu kelompok. Orang tua dan guru akan dilibatkan dalam intervensi ini, karena dalam prosesnya remaja juga akan berlatih mengembangkan skill di rumah tidak hanya di sekolah, dan melaporkan setiap progress kemampuan mereka melalui self report harian di bawah pengawasan orang tua.

Pendidikan normal harus selalu mempertimbangkan kesehatan mental dan keseimbangan anak-anak. Semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa “pencapaian akademik, kompetensi sosial dan emosional dan kesehatan fisik dan mental secara fundamental dan multiply saling terkait. Cara terbaik dan paling efisien untuk menumbuhkan salah satunya adalah dengan membina mereka semua. Oleh karena itu sekolah dihadapkan dengan tugas tidak hanya menjadi lembaga pendidikan formal, tetapi juga tempat yang menyediakan alat untuk mencegah gangguan dan mendorong perkembangan pribadi dan kesejahteraan pada anak-anak.

Kebutuhan ini telah mendorong pendidik, guru, dan psikolog untuk mencari metode untuk meningkatkan pembelajaran berbasis sekolah dan pengalaman sosial yang terkait dengannya. MBI di sekolah dilihat sebagai pendekatan untuk mengatasi tantangan ini, karena pencegahan dan pendidikan dapat diberikan secara bersamaan, menangani berbagai kebutuhan dan potensi yang tidak terpenuhi dari siswa. Sebagai hasilnya, berbagai program kesadaran untuk sekolah telah dikembangkan dan diterapkan dalam beberapa tahun terakhir

## Sasaran subjek

Remaja berusia 16-17 tahun semakin baik jika memiliki tuntutan

## Tujuan

Mengurangi kerentanan terhadap kecemasan dan mood negative yang bisa berujung pada depresi

## Prosedur Pelaksanaan

Aspek Intervensi Mindfulness (Afiatin, 2009 ; Crowley et.al, 2018)	Nama Kegiatan	Rancangan dan Tujuan Kegiatan Secara Umum
Perkenalan	<b>PRA INTERVENSI</b> Initial Interview	Perkenalan dan penjelasan mengenai maksud kedatangan dari peneliti, dilakukan oleh peneliti kepada calon partisipan ; psikoedukasi tentang depresi kecemasan dan apa itu regulasi emosi ; konfirmasi kesediaan calon partisipan pada proses penelitian
	Sesi pra Intervensi	
	<b>INTERVENSI</b> Pembukaan : Being Empowered	
	Sesi 1 : Self - Reflection	
	Journaling	Dalam buku yang sudah disediakan oleh peneliti, partisipan diminta untuk membuat "DAILY MINDFULNESS CHECK IN"
Present Moment Awareness	Sesi 2 : Wherever you go, there you are	

Tanpa Penilaian (Non Judgmental)	Sesi 3 : Everyday Mindful	
Body Scan	Sesi 4 : Stand Like Mountain	
Love Kindness	Sesi 5 : Saya dan sekitar	
Self Acceptance	Sesi 6 : SOLAR ( Stop, Observe, Letting Go, and Return)	Pada sesi ini diharapkan partisipan dapat melatih untuk mencintai diri sendiri sehingga dapat menerima segala emosi yang muncul dan dengan baik mengelola emosi tersebut, tidak terlalu berlebihan ataupun cenderung mengabaikan apa yang mereka rasakan dan emosi yang disebabkan oleh hal tersebut
	Sesi 8 : My Action Plan	Membuat kegiatan harian untuk diri mereka sendiri berkaitan dengan <i>self acceptance</i> dan teknik mindfulness yang merasa sukai untuk melanjutkan sesi intervensi agar tetap berlatih dirumah.
	<b>PASCA INTERVENSI</b> Evaluasi	Setelah dua minggu akan diadakan evaluasi intervensi dan mengumpulkan self report yang berasal dari orang tua.
	Terminasi dan Relapse Intervention	Peneliti melakukan penutupan intervensi dan post test serta pencegahan kambuh dengan melakukan wawancara dan tindak lanjut berkaitan dengan intervensi yang para remaja lakukan

		secara mandiri dirumah.
--	--	-------------------------

## TAHAPAN INTERVENSI

### **I. P R A I N T E R V E N S I**

#### **1. Perkenalan Dan Menjalin Rapport Dengan Partisipan**

Tahap paling awal memperkenalkan diri dan berusaha mengenal subjek satu persatu dan menjalin kedekatan emosional dan kepercayaan antara peneliti dan partisipan.

##### **a. Sasaran Aspek**

Sesi ini mewakili aspek perkenalan dan penjelasan mengenai maksud kedatangan dari peneliti, dilakukan oleh peneliti kepada calon partisipan ; psikoedukasi tentang depresi kecemasan dan apa itu regulasi emosi ; konfirmasi kesediaan calon partisipan pada proses penelitian, mulai memperkenalkan aspek mindfulness skill (observing, description, acting with awareness, non judge, non reactivity) dan regulasi emosi (menerima respon emosi yang baik, terus fokus saat tujuan meskipun sedang emosional, control impuls, control emosi dengan kesadaran yang tinggi, mengontrol emosi yang muncul dan mengenali emosi yang dirasakan) secara umum

##### **b. Tujuan**

- 1) Perkenalan antara peneliti dan partisipan dengan menjelaskan maksud kedatangan peneliti kepada praktikan
- 2) Saling mengenal antara peneliti dan partisipan
- 3) Menciptakan hubungan yang hangat dengan partisipan
- 4) Memberikan kepercayaan terhadap partisipan
- 5) Menciptakan keterbukaan dalam diri partisipan

- 6) Mengantarkan partisipan menuju pembahasan materi sesi 2 lebih lanjut tentang kontrak atau persetujuan penelitian dan intervensi

**c. Alat dan bahan :**

- Alat tulis
- Power Point
- Brosur perekrutan dan
- Brosur Perkenalan
- Papan Tulis

**d. Waktu :**

± 30 Menit

**e. Prosedur**

- 1) Memperkenalkan diri dan memberikan kesan yang baik pada partisipan
- 2) Menjelaskan maksud kedatangan peneliti
- 3) Membagi peserta kedalam beberapa kelompok untuk mengetahui motivasi peserta untuk mengikuti pelatihan

**f. Target**

- 1) Membangun hubungan yang baik dengan partisipan
- 2) Membangun kepercayaan antara partisipan dan peneliti
- 3) Partisipan memahami maksud kedatangan peneliti
- 4) Partisipan antusias terhadap materi yang disajikan oleh peneliti

**2. Persetujuan (Informed Consent)**

menjelaskan secara umum tentang mindfulness dan gambaran paling umum tentang intervensi mindfulness hanya untuk membangun keterbukaan antara partisipan dan peneliti berkaitan dengan intervensi berbasis mindfulness.

**a. Sasaran Aspek**

Sesi ini bertujuan untuk memperkenalkan aspek mindfulness secara umum ( observasi, deskripsi, bersikap sadar, tidak ada penilalain dan tidak reaktif) dan bagaimana semua aspek tersebut dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja ( menerima emosi yang muncul, mengenali emosi, berfokus pada tujuan utama, dan dapat mengontrol stressor yang berasal dari luar, dapat menganalisa emosi yang ada) sehingga secara tidak langsung mennurunkan kemungkinan remaja mengalami gangguan psikologis

**b. Tujuan**

- 1) Mendapatkan persetujuan dari partisipan tentang pelaksanaan “INTERVENSI BERBASIS MINDFULLNES”
- 2) Menjelaskan target yang diharapkan dari pertemuan ini, yaitu observasi, mereka juga dapat menjelaskan kembali, bertindak sadar pada momen saat ini, dan menerima segala kondisi tanpa penilalain dan menjelaskan keuntungan yang akan mereka dapatkan dari keiukutsertaan mereka pada sesi ini.
- 3) Memberikan penjelasan berkaitan dengan regulasi emosi dan hubungannya dengan mindfulness serta kesediaan partisipan mengikuti serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan kedua hal tersebut
- 4) Menjaga kerahasiaan identitas partisipan.
- 5) Membangun komitmen dengan partisipan.
- 6) Menjelaskan hak dan kewajiban partisipan.
- 7) Membangun keterbukaan sikap partisipan terhadap intervensis.

**c. Alat dan bahan**

- 1) Lembar kesepakatan (*Informed Consent*).
- 2) Alat Tulis.
- 3) Lembaran daftar hadir

**d. Waktu**

± 45 Menit

**e. Prosedur**

- 1) Intervensi menjelaskan pentingnya persetujuan tentang pelaksanaan intervensi
- 2) Membahas bersama-sama tentang kesepakatan awal dalam pelaksanaan “INTERVENSI BERBASIS MINDFULNESS”.
- 3) Membahas secara bersama tentang hak dan kewajiban partisipan selama proses intervensi berlangsung.

**f. Target**

- 1) Membangun motivasi partisipan dalam mengikuti intervensi.
- 2) Agar dapat mengikuti acara di tiap sesi intervensi secara penuh.
- 3) Membangun komitmen partisipan agar bisa mengikuti sesi-sesi dalam intervensi sampai selesai.

**3. Pre-Test dan Penjelasan Tentang Gambaran Singkat Intervensi Yang Akan Dilakukan**

Melakukan assesmen paling awal berkaitan dengan regulasi emosi dan kondisi mindfulness pada subjek sebelum intervensi sesi pertama dimulai. Pelaksanaan assesmen pra intervensi (pre-test) menggunakan alat ukur FFMS untuk mindfulness skill dan DERS untuk regulasi emosi; wawancara dan observasi serta memberikan penjelasan tentang rancangan intervensi kepada partisipan.

**a. Sasaran Aspek**

**b. Tujuan**

- 1) Mengetahui seberapa rentan kognitif partisipan saat ini dengan memberikan skala regulasi emosi dan kesadaran mindfulness sebagai bentuk *pre test*.
- 2) Membuat partisipan memahami gambaran singkat mengenai intervensi yang akan dilakukan
- 3) Mengetahui berapa lama intervensi akan berlangsung.
- 4) Membuat jadwal intervensi dengan partisipan.
- 5) Mengetahui manfaat yang akan diperoleh dari intervensi.

- 6) Mempersiapkan partisipan untuk menjalani sesi berikutnya di esok hari dengan membagikan kisi-kisi materi esok hari yang dapat menarik perhatian partisipan.

**c. Waktu**

± 45 Menit

**d. Prosedur**

- 1) Dengan menggunakan metode ceramah atau diskusi intervensi akan menjelaskan tentang beberapa hal yang berkaitan dengan pelaksanaan intervensi beserta manfaat yang akan diperoleh partisipan.
- 2) Meminta partisipan untuk mengisi skala regulasi emosi dan kesadaran mindfulness sebagai bentuk *pre test*.

**e. Target**

- 1) Partisipan memiliki gambaran tentang intervensi yang akan dilakukan.
- 2) Partisipan mengetahui tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam setiap sesi intervensi dan rencana persiapan intervensi

## **II. I N T E R V E N S I**

### **1. Sesi I : BEING EMPOWERED**

Psikoedukasi pada siswa (sebagai partisipan) guru dan orang tua (datang bersama wali murid) tentang apa itu intervensi berbasis mindfulness, apa itu mindfulness dan regulasi emosi serta manfaat mengikuti intervensi mindfulness pun pada orang tua dan guru juga membuat kesepakatan untuk membiasakan anak dirumah dan di sekolah untuk melakukan serangkaian kegiatan untuk melatih kondisi mindful mereka

**a. Sasaran Aspek**

Akan dibagikan buku tulis untuk siswa dan handout berisi lembaran berupa laporan untuk guru dan orang tua berkaitan dengan pelaksanaan intervensi diluar sesi intervensi yang sudah dilaksanakan. Bertujuan



agar semua aspek (aspek mindfulness skill dan regulasi emosi) yang diharapkan meningkat termonitor dengan baik oleh peneliti

**b. Tujuan :**

- Partisipan bisa mengaplikasikan konsep body-mind-feeling yang merupakan bagian dari mindfulness
- Sesi ini juga dimaksudkan agar para partisipan dapat memahami dan menjelaskan kembali apa yang disebut kemampuan mindfulness dimana hal ini sesuai dengan aspek mindfulness skill yang berupa penjelasan kembali
- Partisipan memahami tentang apa yang disebut mindfulness
- Partisipan memahami konsep *mind full* dan *mindfulness*
- Partisipan dapat merasakan apa keuntungan yang akan mereka dapatkan saat mengikuti intervensi mindfulness
- Memahami konsep regulasi emosi dan hubungannya dengan mindfulness
- Memahami resiko jangka panjang jika partisipan mengabaikan regulasi emosi

**c. Prosedur pelaksanaan :**

- 1) Peneliti mengedukasi para orang tua untuk mengetahui gambaran secara umum tentang intervensi berbasis mindfulness, keuntungan yang akan mereka dan anak mereka dapatkan jika mengikuti intervensi berbasis mindfulness
- 2) Diskusi tentang mengapa mindfulness akan sangat berdampak baik jika diimbangi dengan dukungan orang tua melalui membiasakan anak-anak berlatih di rumah dan terus mengobservasi untuk keberhasilan intervensi
- 3) Membuat kesepakatan untuk sebisa mungkin mengobservasi anak dan melaporkan apa yang anak lakukan di rumah, minimal sehari

atau minimal 3 hari sekali (sesuai kesepakatan yang disetujui forum)

- 4) Para orang tua partisipan diminta untuk menandatangani *informed consent* sebagai bentuk perjanjian
- 5) Oleh peneliti, para orang tua diberikan jurnal harian berbentuk checklist dan catatan dibawah untuk segera diberikan pada peneliti sebagai laporan mingguan

#### **b) SELF REFLECTION**

peneliti akan membagikan buku tulis dan mengajak partisipan memahami diri mereka sendiri dalam buku laporan berformat *self report* harian hingga mingguan. Masih dalam buku yang sama, juga akan dibagikan buku tulis untuk siswa dan handout berisi lembaran berupa laporan untuk guru dan orang tua berkaitan dengan pelaksanaan intervensi diluar sesi intervensi yang sudah dilaksanakan.

#### **Tujuan**

1. Sesi ini juga dimaksudkan agar para partisipan dapat memulai memahami tentang penerimaan pada diri sendiri dan tanpa menilai melainkan hanya mengobservasi apa yang terjadi saat itu disekitar mereka, sesuai dengan salah satu aspek *mindfulness skill*
2. Refleksi diri dan membuat peneliti membantu memahami cara berfikir dan sampai dimana pemahaman partisipan berkaitan dengan materi harian yang telah diberikan oleh peneliti.
3. Partisipan dapat mengenali diri sendiri secara lebih mendalam melalui kegiatan menulis buku harian yang berformat *self report*.
4. Memandang diri sendiri dan kehidupan secara lebih positif.
5. Menjadikan mindfulness sebagai bagian latihan sehari-hari.

#### **Prosedur Pelaksanaan**

1. Setelah mengakhiri sesi bersama dengan orang tua dan guru, peneliti akan memulai kembali sesi bersama siswa
2. Peneliti akan membagikan buku tulis dan beberapa handout bagi partisipan
3. Peneliti menjelaskan fungsi buku tulis adalah sebagai jurnal harian berkaitan dengan kehidupan harian partisipan atau paling tidak tentang apa yang mereka dapatkan hari itu dan syukuri hari itu.
4. Masih dalam buku yang sama, siswa diminta untuk mengisi beberapa handout dan diminta menempelkan handout tersebut dalam jurnal harian mereka
5. Diberi penjelasan juga akan ada beberapa lembar kerja, ataupun mantra-mantra yang akan membantu mereka melewati keadaan paling sulit dalam hidup mereka, tidak hanya dalam waktu dekat, juga akan bisa mereka lihat dalam beberapa tahun kedepan
6. Memberikan partisipan tugas pertama dalam lembar kerja “analisa swot”, setelah sebelumnya partisipan diberi beberapa contoh analisa swot. Siswa juga diperbolehkan untuk tidak mengisi satu atau dua bagian yang mereka tidak ketahui tentang diri mereka. Tugas berikutnya, siswa juga diminta untuk menggambar orang lengkap untuk mengetahui karakteristik siswa secara umum ( administrasi tes DAP)

#### **Waktu**

± 15 Menit

#### **Target**

Memiliki pengetahuan yang baru tentang mindfulness dan mindfulness skill serta bagaimana meregulasi emosi, partisipan juga harus memiliki bukti konkrit dan pembiasaan harian berbentuk *self report* berkaitan dengan intervensi berbasis mindfulness yang akan segera dilaksanakan di sesi berikutnya

## 2. Sesi II: wherever you go, there you are

Sesi ini berisi materi psikoedukasi dan role play bagaimana menjadi mindful di setiap langkah kehidupan dengan mengaplikasikan mindfulness dalam kehidupan sehari-hari serta terfokus pada satu hal saja agar mengurangi kecemasan atau regulasi emosi yang lainnya. Partisipan akan diajarkan bagaimana memaksimalkan momen saat ini, detik ini dan merasakan hubungan momen tersebut secara fokus dan maksimal.

### a. Sasaran aspek

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan salah satu aspek mindfulness skill yaitu observasi. Observasi adalah kecenderungan partisipan untuk menyadari pengalaman-pengalaman internal misalnya sensasi, perasaan dan kognisi seperti suara dan penglihatan dapat berkembang sehingga pada akhirnya partisipan dapat memiliki kesadaran terhadap emosi mereka yang merupakan salah satu aspek dari regulasi emosi. Selain itu, sesi ini dapat meningkatkan tingkat kesadaran terhadap pengalaman partisipan sehingga nantinya juga akan meningkatkan control terhadap emosi apapun yang akan muncul pada partisipan, mengabaikan emosi negatif dan tetap berpegang teguh pada tujuan sebelumnya sebelum emosi negative tersebut muncul

### b. Tujuan

1. Partisipan memahami jika ia tidak dapat mindful, ia akan menjadi rentan terhadap penyakit mental seperti depresi dan kecemasan
2. Partisipan dapat memahami dan menyadari kesalahan mereka selama ini tidak melakukan hal-hal mindfulness sederhana dalam keseharian mereka, bagian ini juga diharapkan akan membentuk bertindak sadar dalam setiap hal yang melakukan hal dalam hidup mereka
3. Partisipan dapat memahami dan melakukan *momen mindful* mereka melalui role play yang akan dilakukan oleh peneliti

4. Partisipan memahami *momen mindful* serta hubungannya dengan sesi berikutnya yaitu *everyday mindful* secara umum

#### **Prosedur**

1. Masih dalam buku tulis yang sama, siswa diminta untuk menuliskan apa saja dan menjadikan buku tersebut sebagai buku harian mereka dan luapan kekecewaan terhadap diri mereka dan lingkungan
2. Siswa akan diberikan lembar kerja berjudul “ MINDFULNESS CHECKLIST” setelah dijelaskan sebelumnya jika akan terdapat juga lembar kerja “ HEALTHY HABIT” yang harus di checklist setiap harinya sebagai tugas harian
3. Setelah memberikan tugas harian, peneliti membuka pelatihan dengan mengajak peserta memahami apa yang perbedaan *mindfulness* dan *mind full*, dengan membagikan kertas yang sudah dilipat lipat dan kertas yang masih polos dan kosong tanpa lipatan sedikitpun dan membuka diskusi tentang apa perbedaan dari kedua kertas yang mereka pegang
4. Peneliti akan mengajak diskusi terkait perbedaan kertas tersebut dengan meminta partisipan mengamati dan menuliskan perbedaan dari kedua kertas tersebut
5. Setelahnnya, peneliti akan meminta partisipan menuliskan “apa yang ada di pikirkan mu saat ini” satu persatu akan diobservasi (peneliti datang ke tempat duduk masing-masing)
6. Kegiatan berikutnya, selama 5 menit, peneliti meminta partisipan untuk mengerjakan lembar kerja “pohon”
7. Setelah mengerjakan beberapa kegiatan diatas, psikoedukasi akan dimulai dengan Tanya jawab apa hubungan dua lembar kertas tersebut dengan hal-hal yang kalian pikirkan.
8. Peneliti memulai bahasan *mindfulness* melalui diskusi berdasarkan kegiatan-kegiatan yang sudah diberikan sebelumnya
9. Peneliti memberikan penjelasan secara mendalam tentang present moment yang ada pada *mindfulness*, hal-hal yang dapat mengacaukan

mode mindfulness seseorang, dan bagaimana mindfulness yang benar dan salah

10. Akan ada diskusi dan Tanya jawab tentang materi yang sudah disampaikan
11. Akan diberikan poster “mindfulness” untuk ditempel pada buku tulis yang sudah disediakan (seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya)
12. Memperkenalkan peserta dengan berbagai tehnik mindfulness yang mereka bisa lakukan dalam kegiatan sehari-hari
13. Memberikan lembar kerja “ mindful minute” dan meminta partisipan untuk melakukan apa yang sudah ada pada lembar kerja tersebut melalui role play
14. Memberikan lembar kerja “S.N.A.C.K” dan dan meminta partisipan untuk melakukan apa yang sudah ada pada lembar kerja tersebut melalui role play
15. Peserta diminta untuk memilih kartu “mindful activity card” dan melakukan role play sesuai dengan apa yang tertera dalam kartu tersebut
16. Peneliti memberikan partisipan lembar kerja “kosa kata mindfulness” kemudian peserta diminta untuk memilih salah satunya
17. Peneliti mengakhiri sesi dengan memberikan peserta lembar kerja “pohon” nya kembali dan mengisinya dengan mindful.
18. Peneliti membuka sesi Tanya jawab dan memberikan gambaran umum tentang sesi selanjutnya, dan menekankan pada partisipan bahwa sesi selanjutnya sangat berkaitan dengan sesi ini, jadi untuk memulai sesi selanjutnya, segala pertanyaan dalam sesi ini harus semuanya terjawab
19. Penutupan sesi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

20. Akan diberikan pengantar tentang hubungan mindfulness-depresi-cemas-kesehatan mental
21. Partisipan akan diminta mengerjakan lembar kerja “ 5, 4, 3, 2, 1” sebagai penutup tugas pun jika tidak selesai, bisa dilanjutkan di rumah

#### **Waktu**

± 125 Menit

#### **Target**

1. Partisipan memahami *momen mindful* dan mengaplikasikan hal tersebut pada kegiatan sehari-harinya
2. Partisipan memahami *momen mindful* dan menghubungkannya dengan pemahaman *everyday mindful* secara umum

#### **3. Sesi III : *Everyday Mindful***

Setelah memahami momen *mindful* dan memahami *everyday mindful* melalui teori mindfulness secara umum, partisipan diajak untuk memahami *everyday mindful* secara mendalam dengan terlebih dahulu tentang pikiran-sensasi-perasaan dan mengaplikasikan kegiatan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka seperti *mindful eating*, *mindful breathing*, *mindful walking*, *mindful sleeping*.

#### **Sasaran Aspek**

Sesi ini dimaksudkan untuk meningkatkan aspek kesadaran terhadap perilaku yang mereka lakukan setiap harinya diharapkan mereka juga dapat memonitoring hingga pada akhirnya dapat mengontrol emosi yang mengontrol emosi yang mereka miliki selain itu, tujuan sesi ini juga mengukur aspek deskripsi yaitu kecenderungan partisipan dalam menilai dan memberi label pada pengalaman atau perasaan mereka, sehingga saat

partisipan tidak lagi memberi label terhadap apa yang terjadi disekitar mereka, mereka akan dengan mudah meregulasi diri mereka dan menyadari bahwa strategi tersebut sangat efektif untuk mereka, saat mereka tidak berfikir terlalu jauh kedepan, mereka akan cenderung terfokus pada diri sendiri dan emosi yang mereka alami. Sesi ini juga bertujuan untuk tidak bereaksi secara berlebihan terhadap suatu hal, partisipan akan dibuat merasakan jika terdapat emosi negative ataupun positif, untuk mempertimbangkan apakah ini baik atau buruk untuk mereka, sehingga dapat meningkatkan kesadaran untuk mengkontrol emosi yang mereka miliki, sehingga pada akhirnya tidak bertindak impulsif terhadap stimulus yang terjadi

### Tujuan

1. Partisipan memahami everyday mindful secara teori terlebih konsep pikiran-perasaan-sensasi, dalam sesi ini dimaksudkan praktikan dapat mencapai skill menerima tanpa penilaian dan observasi yang baik berkaitan dengan mindfulness skill yang akan dibentuk oleh mereka
2. Partisipan memahami dan mengaplikasikan *wherever you go, there you are* (momen saat ini) dan *Everyday Mindful* (*Mindful eating, sleeping, walking, breathing*)
3. Berlatih melalui *role play* berkaitan dengan *wherever you go, there you are* (momen saat ini) dan *Everyday Mindful* (*Mindful eating, sleeping, walking, breathing*) di rumah dan disekolah setiap harinya
4. Partisipan dapat menyimpulkan konsep dan memperagakan teori Berlatih *wherever you go, there you are* (momen saat ini) dan *Everyday Mindful* (*Mindful eating, sleeping, walking, breathing*) secara benar

### Prosedur



1. Peneliti akan memulai penjelasan tentang materi everyday mindful dengan menekankan bahwa kita dapat menggunakan dan membawa mindfulness dalam kegiatan sehari-hari
2. Peneliti akan memberikan penjelasan selain teknik yang sudah dijelaskan sebelumnya, mindfulness juga dapat dilakukan bersama kegiatan harian seperti saat makan disebut mindful eating, saat berjalan mindful walking, saat bernafas mindful breathing, saat berfikir mindful thinking dan akan ada penjelasan mendalam berkaitan dengan hal-hal tersebut
3. Peneliti akan memberikan pemahaman pada partisipan, karena waktu yang terbatas akan dipilih hanya beberapa yang bisa dilakukan roleplay dan terfokus dalam sesi ini
4. Peneliti akan membuat kesepakatan dengan partisipan untuk hanya memilih mindful eating, mindful breathing dan memilih antara mindful thinking atau mindful walking
5. Partisipan diminta untuk mengerjakan lembar kerja “mindful eating checklist”
6. Peneliti menjelaskan secara mendalam tentang mindful eating, mindful breathing dan pilihan antara mindful thinking atau mindful walking
7. Peneliti menutup penjelasan tentang everyday mindful dengan sesi Tanya jawab tentang sesi ini
8. Setelah melakukan sesi Tanya jawab, partisipan diminta kembali mengisi lembar kerja “mindful eating checklist”
9. Partisipan diminta untuk memahami lembar kerja “mindful breathing” dan segera melakukan role play berkaitan dengan lembar kerja tersebut
10. Partisipan diminta untuk memahami lembar kerja “mindful thinking” dan segera melakukan role play berkaitan dengan lembar kerja tersebut

11. Peneliti mengajak partisipan berdiskusi tentang role play yang sudah dilakukan. Penutupan sesi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

#### **Waktu**

± 90 Menit

#### **Target**

1. Memahami konsep *wherever you go, there you are* ( momen saat ini) dan *Everyday Mindful* ( *Mindful eating, sleeping , walking, breathing*)
2. Mengaplikasikan konsep *wherever you go, there you are* ( momen saat ini) dan *Everyday Mindful* ( *Mindful eating, sleeping , walking, breathing*)

#### **4. Sesi IV : *Stand Like Mountain***

Psikoedukasi dan pengaplikasian melalui roleplay tentang *body-brain-heart-breath*. Siswa diminta duduk nyaman mungkin dan diminta untuk setenang mungkin dan mulai mengenali setiap anggota bada, dengan cara merasakan setiap anggota tubuh yang terhubung terhadap respon perasaan dan perilaku.

#### **Sasaran Aspek**

Sesi ini bertujuan untuk meningkatkan aspek non judge and non reactivity, partisipan diminta untuk lebih fokus pada sensasi, pengalaman saat ini, tubuh dan perasaannya dibandingkan berfikir tentang masa lalu ataupun masa depan, diharapkan skill ini dapat meningkatkan kemampuan partisipan dalam mengenali emosinya sehingga dapat menerima respon apapun untuk sebelumnya dipertimbangkan banyak hal dalam berperilaku, sehingga tidak reaktif dan emosional

## Tujuan

1. Memberikan pemahaman tentang *body-brain-heart-breath* secara mendalam hingga subjek mencapai skill bertindak sadar terhadap momen saat ini dengan benar-benar merasakan *body-brain-heart-breath* dan mampu menjelaskan kembali apa yang mereka rasakan pada momen saat ini
2. Mempraktekan secara berkali-kali melalui role play perorangan dan bersamaan tentang *body-brain-heart-breath* hingga mencapai aspek menerima tanpa penilaian, hanya mengobservasi kejadian yang dialami dan bersyukur akan kejadian tersebut
3. Partisipan diminta untuk melakukan hal tersebut di dalam kelas setelah sebelumnya memilih posisi yang paling baik untuk melakukan hal tersebut
4. Mengedukasi partisipan jika *body-brain-heart-breath* tersebut dapat diaplikasikan dimanapun asalkan dapat memilih posisi yang baik dan nyaman untuk melakukan hal tersebut

## Prosedur

- 1) Peneliti menjelaskan secara mendalam tentang konsep *body-brain-sensation-heart-breath*
- 2) Peneliti menjelaskan secara mendalam materi tentang posisi stand like montain serta hubungannya dengan mindfulness dan meteri-materi yang telah dijelaskan sebelumnya
- 3) Peneliti membuka tanya jawab sebelum dimulainya role play
- 4) Role play dimulai sesuai dengan yang tertera di lembar kerja "stand like mountain"
- 5) Setelah menemukan posisi stand like mountain yang baik, peneliti meminta partisipan memejamkan mata dan terokus pada *body-brain-sensation-heart-breath* dan tanpa penilaian dengan latihan pernafasan dan duiulangi selama 15 menit

- 6) Setelah partisipan merasakan perbedaan melakukan posisi tersebut, akan dilakukan tanya jawab tentang apa yang dirasakan partisipan
- 7) Peserta diminta berkelompok 3 hingga 4 orang untuk mengevaluasi posisi meditasi satu sama lain dan melaporkan hal tersebut pada peneliti melalui lembar kerja “evalusai meditasi”
- 8) Setelah memastikan seluruh partisipan memahami posisi meditasi dan merasakan perubahan signifikan setelahnya, peneliti akan melanjutkan pada materi berikutnya tentang kapan dan dimana baiknya meditasi dilakukan
- 9) Peneliti akan bertanya pada partisipan tentang komitmen melakukan hal tersebut secara rutin, mengingat mereka sudah mengetahui dampak positif dari melakukan meditasi
- 10) Peneliti sekali lagi mengajak partisipan berdiskusi tentang role play yang sudah dilakukan
- 11) Peneliti melakukan Penutupan sesi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

**Waktu**

+ - 60 menit

**Target**

memahami konsep *body-brain-heart-breath* dan mengaplikasikan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari partisipan.

**5. Sesi V : Saya dan Sekitar**

Melanjutkan konsep sebelumnya tentang *body-brain-heart-breath* partisipan diberikan psikoedukasi untuk konsep yang lebih mendalam tentang *body scan* dengan memikirkan secara mendalam tentang pikiran negatif dan lingkungan sekitar. Dengan konsep yang sama, duduk senyaman mungkin, diminta mengkategorikan orang-orang disekitarnya menjadi 5 kelompok orang lalu memberi pesan untuk mereka.

## **Sasaran Aspek**

Sesi ini diharapkan meningkatkan kemampuan partisipan untuk fokus dan mengenal dari sendiri melalui observasi mendalam tentang sensasi dan pengalamannya, kemudian dapat mendeskripsikan yang merreka rasakan, sehingga pada akhirnya sesi ini akan meningkatkan kemampuan mereka dalam menyusun strategi yang baik dalam mengekspresikan emosi pada diri mereka dan sekitar mereka, dapat mengenal dan mengekspresikan emosi mereka sehingga tidak mengembangkan pola yang salah saat stimulus negative ataupun positif terjadi dalam hidup mereka

## **Tujuan**

1. Memberikan pemahaman tentang penyebab kesehatan mental juga dikarenakan mereka yang tidak menyayangi dan menerima diri sendiri apa adanya, dimaksudkan hal ini partisipan dapat merasakan
2. Membantu mereka memahami dan menerima diri mereka melalui beberapa lembar kerja yang disediakan oleh peneliti

## **Prosedur**

- 1) Peneliti memulai dengan me review materi dan konsep sebelumnya yaitu tentang body-brain-sensation-heart-breath
- 2) Peneliti menjelaskan dan menekankan dalam materi body-brain-sensation-heart-breath, pada bagian sensation-heart terdapa konsep yang bernama self -compassion atau bisa disebut rasa belas kasih diri.
- 3) Peneliti akan menjelaskan hubungan antara self-compassion dan self-acceptace
- 4) Peneliti akan menjelaskan hubungan keduanya dengan kerentananan kognitif dan kesehatan mental

- 5) Dengan penekanan, peneliti akan menjelaskan pada partisipan jika meditasi akan menjadi lebih baik jika dimbangi dengan self-compassion dan self-acceptance
- 6) Peneliti membagi partisipan kedalam beberapa kelompok, dan membagikan lembar kerja berbentuk kartu berjudul “kartu welas asih”
- 7) Peneliti meminta partisipan untuk salah satu kartu dan mengaplikasikan hal yang tertulis dalam kartu sebagai bentuk role play dalam self compassion
- 8) Setelah melakukan role play, peneliti akan meminta partisipan untuk berdiskusi dengan kelompok dan saling bertanya jika tidak memahami materi
- 9) Peneliti akan bertanya pada partisipan tentang komitmen melakukan hal tersebut secara rutin, mengingat mereka sudah mengetahui dampak positif dari melakukan self compassion
- 10) Peneliti sekali lagi mengajak partisipan berdiskusi tentang role play yang sudah dilakukan dan membagikan lembar kerja “ MANTRA BELAS KASIH”
- 11) Peneliti melakukan Penutupan sesi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

#### **Waktu**

+ - 45 menit

#### **Target**

Setelah melakukan intervensi ini diharapkan subjek dapat melakukan meditasi dan memikirkan tentang bagaimana menerima dirinya sendiri dan orang lain , dan hubungan hal tersebut dengan kesehatan mental mereka.

## 6. Sesi VI

### a. SOLAR ( Stop, Observe, Letting Go, And Return)

Psikoedukasi dan memberikan pemahaman tentang tahapan saat partisipan melakukan self acceptance atau penerimaan diri. Melalui lembar kerja menerima diri sendiri atau 'Mantra Ajaib" dan melakukan pekerjaan rumah yang berada dalam lembar kerja "Tools For Self Acceptance" melalui lembar kerja tersebut, partisipan diharapkan dapat menerima dirinya dan mengurangi kemungkinan memiliki penyakit yang berhubungan dengan kesehatan mental.

#### Tujuan

1. Memberikan pemahaman tentang pengertian teknik *stop, observing, letting go and return*
2. Memberikan pemahaman tentang tahapan *stop, observing, letting go and return* melalui teori-teori psikologi yang berhubungan dengan meditasi
3. Memberikan pemahaman tentang teknik melakukan *stop, observing, letting go and return* melalui lembar kerja yang telah disediakan oleh peneliti
4. Memberikan pemahaman lebih dalam tentang teknik *stop, observing, letting go and return* melalui role play

#### Prosedur

- 1) Peneliti mereview tentang materi sebelumnya, yaitu self compassion dan self acceptance
- 2) Peneliti menjelaskan secara mendalam tentang self compassion
- 3) Peneliti memberikan contoh kegiatan yang berhubungan dengan penerimaan diri
- 4) Peneliti sambil menjelaskan akan meminta partisipan memahami Lembar kerja "self acceptance checklist" dan meminta partisipan untuk mengerjakan hal tersebut di rumah, selama beberapa hari

- 5) Peneliti memberikan contoh surat untuk diri sendiri
- 6) Peneliti memberikan lembar kerja “ template surat untuk diri sendiri” dan meminta partisipan mengerjakannya sebagai pekerjaan rumah dan bagi yang ingin mengerjakan di ruang kelas, juga akan diperbolehkan mengerjakannya
- 7) Peneliti menjelaskan keuntungan yang akan dirasakan setelah menulis surat untuk diri sendiri.
- 8) Sebelum menutup sesi, peneliti memberikan waktu diskusi dan memberikan doorprize bagi penanya tentang materi dan yang mengerjakan tugas pada sesi in
- 9) Peneliti melakukan Penutupan sesi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

#### **Waktu**

+ - 45 menit

#### **Target**

partisipan bisa memahami materi *self compassion* serta hubungannya dengan *mindfulness* dan bisa melakukan sesuai dengan tahapan yang ada

#### **b. My Action Plan**

Membuat kegiatan harian untuk diri mereka sendiri berkaitan dengan self acceptance dan tehnik mindfulness yang merasa sukai untuk melanjutkan sesi intervensi agar tetap berlatih dirumah dan memberikan mid test untuk dikerjakan tepat setelah intervensi berakhir.

#### **Prosedur**

- 1) Peneliti akan menjelaskan jika sesi intervensi sudah selesai selanjutnya akan diadakan evaluasi di satu pertemuan terakhir



- 2) Peneliti meminta partisipan untuk membuat action plan, yang akan dilakukan secara kontinu dirumah, dan megumpulkan hal tersebut pada peneliti dan bertemu sepuluh hari berukutnya
- 3) Peneliti melakukan penutupan intervensi dan mengumukan sekali lagi kegiatan berikutnya serta gambaran secara umum berkaitan dengan hal itu

#### **Waktu**

+ - 60 menit

#### **Target**

- 1) mengobservasi tercapainya target intervensi dan mengevaluasi jalannya keseluruhan intervensi
- 2) Membentuk kebiasaan dan memastikan partisipan terus melakukan skill yang dibekali selama intervensi secara berkesinambungan

### **P A S C A I N T E R V E N S I**

#### **1. Evaluasi**

Setelah dua minggu akan diadakan evaluasi intervensi dan mengumpulkan self report yang berasal dari orang tua.

#### **Tujuan**

1. Mendapatkan informasi tentang perubahan yang terjadi dan dampak yang dialami oleh para partisipan setelah melakukan intervensi secara fokus dirumah
2. Mendapatkan informasi berkaitan dengan perasaan dan pikiran partisipan saat melakukan intervensi secara terfokus dirumah
3. Mendiskusikan kekurangan dan manfaat intervensi yang dilakukan
4. Mendiskusikan kelanjutan intervensi setelah berakhirnya sesi intervensi

#### **Prosedur**

- 1) Peneliti terlebih dahulu meminta laporan dan wawancara pada orang tua
- 2) Peneliti meminta partisipan mengumpulkan action plan dan beberapa lembar kerja checklist dan berdiskusi mengenai kesulitan yang dijumpai selama melakukan hal tersebut
- 3) Peneliti memberikan post test tentang regulasi emosi dan kesadaran mindfulness
- 4) Peneliti membuka sesi diskusi tentang rencana keberlanjutan intervensi
- 5) Peneliti kembali memberikan doorprize pada partisipan yang paling berkomitmen dilihat dari kelengkapan perencanaan kedepan dan kelengkapan tugas sebelumnya yaitu tugas action plan

#### **Waktu**

+ - 45 menit

#### **Target.**

Siswa dapat merasakan perubahan setelah intervensi dilakukan dan skala post tes yang dilakukan mengalami penurunan

## **2. Terminasi dan Relapse Intervensi**

Peneliti melakukan penutupan intervensi dan post test serta pencegahan kambuh dengan melakukan wawancara dan tindak lanjut berkaitan dengan intervensi yang para remaja lakukan secara mandiri di rumah.

#### **Tujuan**

1. Memberikan pengantar *relapse intervention* tentang bagaimana terus melanjutkan kegiatan
2. Memberikan post test tentang kemampuan mindfulness dan skala regulasi emosi yang berubah selama intervensi berlangsung

#### **Prosedur**

- 1) Peneliti memberikan pengantar relapse intervention dan bagaimana cara berkomitmen untuk terus melakukan hal itu
- 2) Peneliti beberapa perencanaan untuk membuat lingkungan sekolah dan kelas menjadi lebih mindfull dengan memberikan beberapa buku bacaan pada partisipan dan mendesain sekolah dan ruang kelas sesuai dengan lembar kerja mindful classroom dan merekomendasikan hal tersebut pada pihak sekolah, dengan beberapa barang sumbangan dari peneliti
- 3) Peneliti melakukan Penutupan intervensi dan mengajukan review kegiatan melalui rating angka 1 hingga 10 dan menyampaikan pertanyaan yang tidak sempat ditanyakan di forum atau tidak terjawab karena terbatasnya waktu

**Waktu**

+ - 45 menit

**Target**

Siswa memahami jika target intervensi yang dilakukan sudah tercapai sehingga siswa dapat menyusun kegiatan lanjutan yang akan mereka pilih dari banyak pilihan intervensi yang sudah pernah diberikan untuk mereka lakukan sendiri secara mandiri di rumah masing-masing ataupun dikelas atau bahkan saat mulai merasakan ada yang aneh pada dirinya yang berhubungan dengan kesehatan mental mereka.

## Daftar Lembar Kerja Partisipan





# Sharing

ADA APA DENGAN REMAJAKU ?  
PENTINGKAN KEMAMPUAN MINDFULNESS ?  
APA FUNGSI REGULASI EMOSI?

---

undangan bagi para orang tua  
yang ingin berbagi dan  
menceritakan pertumbuhan  
putra putri tercinta  
dibuka sharing dan diskusi

pada hari MINGGU  
DI AULA TENGAH  
PUKUL 08.00

## MANIPULATION CHECK

### UJI WILCOXON FFMQ KELOMPOK EKSPERIMEN

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETES_EKSPERIMEN	10	1.1000E2	13.72751	95.00	130.00
POSTES_EKSPERIMEN	10	1.2490E2	9.78037	108.00	138.00

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTES_EKSPERIMEN - Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
PRETES_EKSPERIMEN Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. POSTES\_EKSPERIMEN < PRETES\_EKSPERIMEN

b. POSTES\_EKSPERIMEN > PRETES\_EKSPERIMEN

c. POSTES\_EKSPERIMEN = PRETES\_EKSPERIMEN

Test Statistics<sup>b</sup>

	POSTES_EKSPERIMEN - PRETES_EKSPERIMEN
Z	-2.803 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.023

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### UJI WILCOXON FFMQ KELOMPOK KONTROL

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
POSTES_KONTROL	10	1.0960E2	11.96476	92.00	129.00
PRETES_KONTROL	10	1.0920E2	11.48719	90.00	129.00

### Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRETES_KONTROL - Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	4.12	16.50
POSTES_KONTROL Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	3.83	11.50
Ties	3 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. PRETES\_KONTROL < POSTES\_KONTROL

b. PRETES\_KONTROL > POSTES\_KONTROL

c. PRETES\_KONTROL = POSTES\_KONTROL

### Test Statistics<sup>b</sup>

	PRETES_KONTROL - POSTES_KONTROL
Z	-.424 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.671

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL PRETES FFMQ

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FFMQ_PRETES	20	1.0960E2	12.32627	90.00	130.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

### Ranks

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FFMQ_PRETES EKSPERIMEN	10	10.15	101.50

KONTROL	10	10.85	108.50
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	FFMQ_PRETES
Mann-Whitney U	46.500
Wilcoxon W	101.500
Z	-.266
Asymp. Sig. (2-tailed)	.791
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.007 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTES FFMQ

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
FFMQ_POSTES	20	1.1725E2	13.21831	92.00	138.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

	KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
FFMQ_POSTES	EKSPERIMEN	10	13.80	138.00
	KONTROL	10	7.20	72.00
	Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	FFMQ_POSTES
Mann-Whitney U	17.000
Wilcoxon W	72.000
Z	-2.497
Asymp. Sig. (2-tailed)	.013
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.011 <sup>a</sup>



a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

### UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTES FFMQ

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SELISIH_PRETES_POSTES	20	7.6500	9.90627	-5.00	29.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

**Ranks**

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SELISIH_PRETES_POSTES EKSPERIMEN	10	15.15	151.50
KONTROL	10	5.85	58.50
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	SELISIH_PRETES_POSTES
Mann-Whitney U	3.500
Wilcoxon W	58.500
Z	-3.523
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

## ANALISA DATA

### UJI WILCOXON DERS KELOMPOK EKSPERIMEN

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRETES_EKSPERIMEN	10	1.0790E2	9.63155	96.00	125.00
POSTES_EKSPERIMEN	10	1.0040E2	9.92416	87.00	121.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTES_EKSPERIMEN - Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	5.25	42.00
PRETES_EKSPERIMEN Positive Ranks	8 <sup>b</sup>	3.00	3.00
Ties	1 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. POSTES\_EKSPERIMEN < PRETES\_EKSPERIMEN

b. POSTES\_EKSPERIMEN > PRETES\_EKSPERIMEN

c. POSTES\_EKSPERIMEN = PRETES\_EKSPERIMEN

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	POSTES_EKSPERIMEN - PRETES_EKSPERIMEN
Z	-2.316 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## UJI WILCOXON DERS KELOMPOK KONTROL

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
POSTES_KONTROL	10	1.0420E2	8.18942	89.00	120.00
PRETES_KONTROL	10	1.0440E2	8.55310	90.00	121.00

**Ranks**

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRETES_KONTROL - Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	3.50	17.50
POSTES_KONTROL Positive Ranks	2 <sup>b</sup>	5.25	10.50
Ties	3 <sup>c</sup>		
Total	10		

a. PRETES\_KONTROL < POSTES\_KONTROL

b. PRETES\_KONTROL > POSTES\_KONTROL

c. PRETES\_KONTROL = POSTES\_KONTROL

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	PRETES_KONTROL - POSTES_KONTROL
Z	-.632 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.527

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test



## UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTTEST DERS

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DERS_POSTEST	20	1.0615E2	9.04535	90.00	125.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

### Ranks

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DERS_POSTTES EKSPERIMEN	10	11.15	111.50
KONTROL	10	9.85	98.50
Total	20		

### Test Statistics<sup>b</sup>

	DERS_POSTES
Mann-Whitney U	43.500
Wilcoxon W	98.500
Z	-.493
Asymp. Sig. (2-tailed)	.622
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.631 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK

## UJI MANN WHITNEY KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KONTROL POSTEST DERS

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
DERS_POSTTEST	20	1.0230E2	9.06758	87.00	121.00
KELOMPOK	20	1.5000	.51299	1.00	2.00

### Ranks

KELOMPOK	N	Mean Rank	Sum of Ranks
DERS_PRETEST EKSPERIMEN	10	8.90	89.00

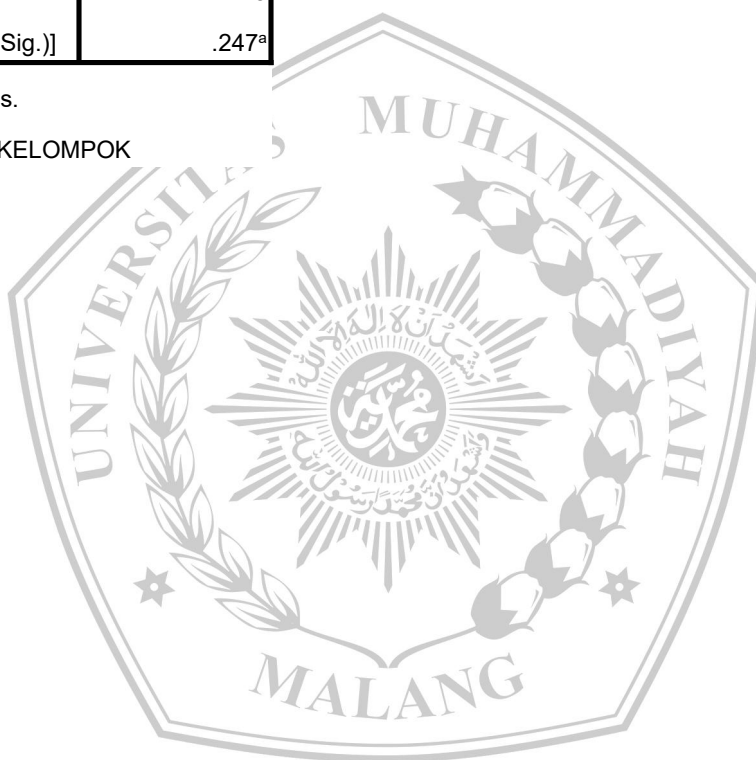
KONTROL	10	12.10	121.00
Total	20		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	DERS_PRETES
Mann-Whitney U	34.000
Wilcoxon W	89.000
Z	-1.212
Asymp. Sig. (2-tailed)	.225
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.247 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: KELOMPOK



## Tesis (Aulia Uj. Tesis)

---

### ORIGINALITY REPORT

---

7%

SIMILARITY INDEX

7%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

---

### PRIMARY SOURCES

---



eprints.umm.ac.id

Internet Source

7%

---

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On